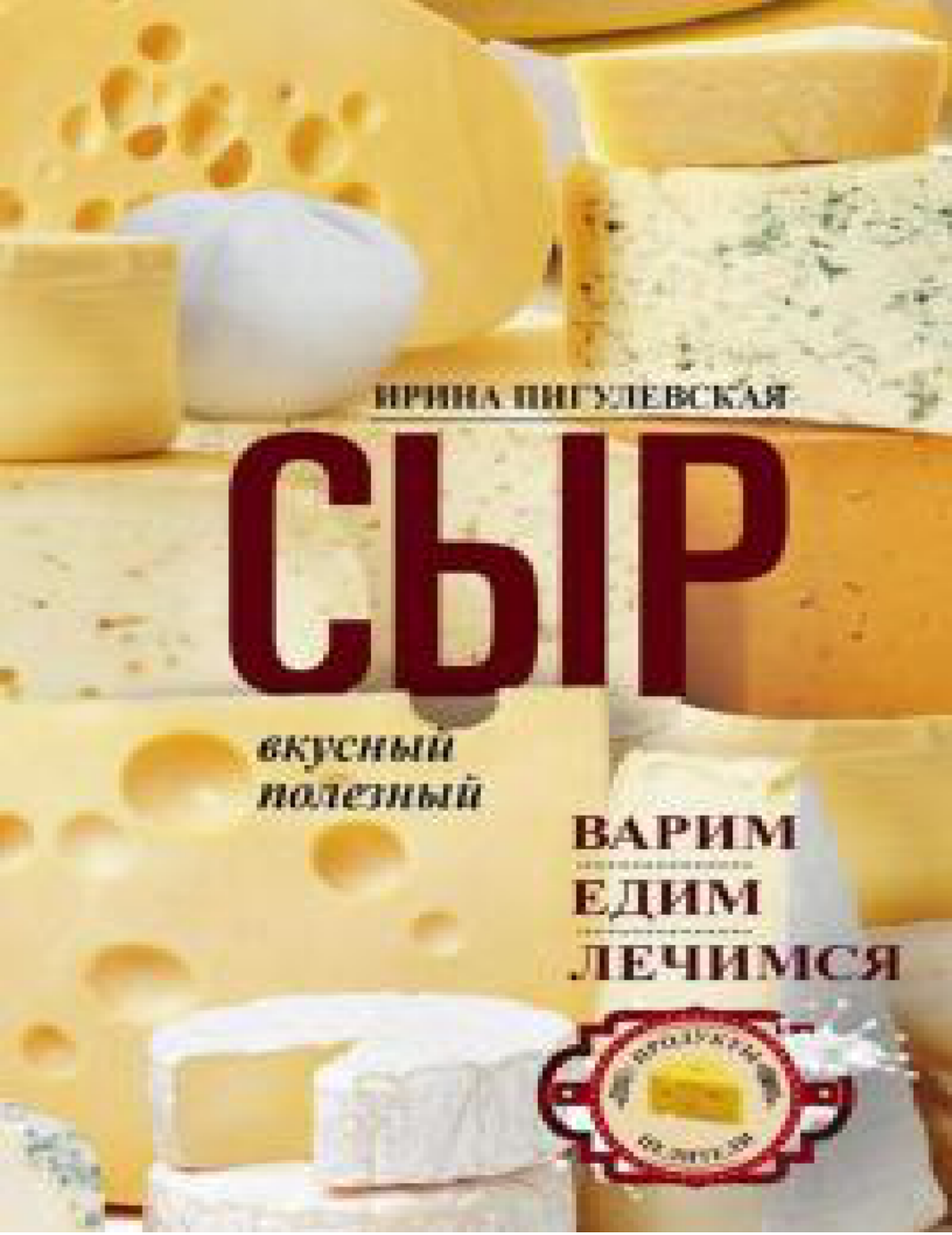

ИРИНА ПИГУЛЕВСКАЯ
СЫР
вкусный
полезный
ВАРИМ
ЕДИМ
ЛЕЧИМСЯ

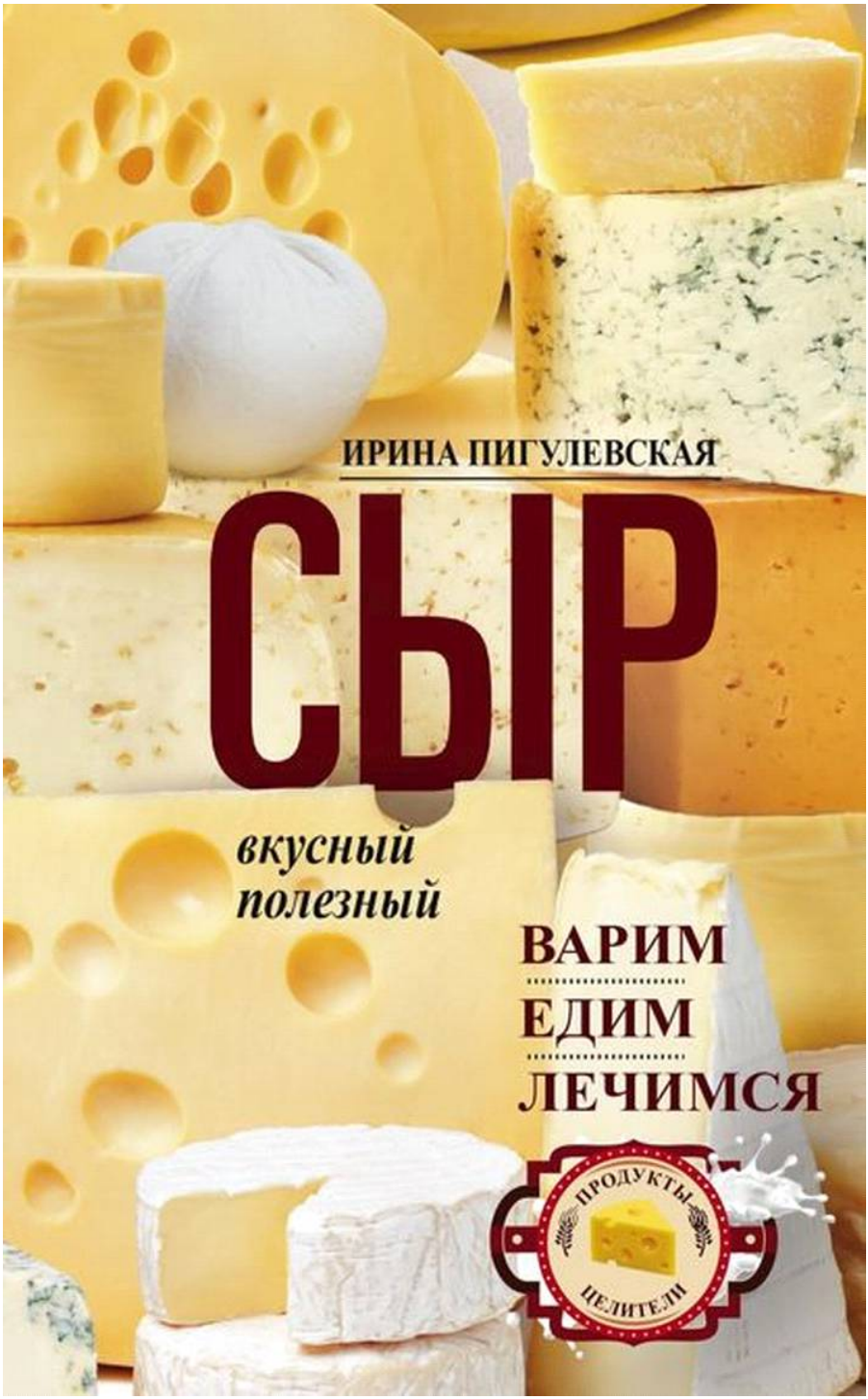
SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Сыр… Продукт, который человечество знает вот уже несколько тысяч лет! Он является одним из самых любимых и полезных натуральных продуктов. Сыры могут быть разные по происхождению: из коровьего, овечьего, козьего, верблюжьего, буйволиного молока. Особняком стоит богатый белками соевый сыр тофу. Разные по твердости: твердые, полутвердые, полумягкие, мягкие, рассольные, плавленые, копченые, с плесенью… Все они имеют уникальный вкус и по-своему полезны. Практически каждая страна имеет свой, оригинальный рецепт сыра. Сыр является одним из лучших молочных продуктов и обладает огромной ценностью. В нем сконцентрированы и собраны все полезные свойства молока. Сыр является источником насыщения организма жирорастворимыми витаминами, микроэлементами, белками и полезными бактериями и жирами. Согласно исследованиям, питательные вещества из сыра усваиваются практически на 100 %. Аминокислота триптофан помогает выработке гормона радости – серотонина, поэтому сыр поднимает настроение и избавляет от депрессии. Кальций, магний, фосфор, медь, цинк, йод, присутствующие в сыре, способствуют выработке энергии, укрепляют костную ткань, восстанавливают зрение, улучшают состояние волос и ногтей. Экстрактивные вещества сыра благотворно влияют на пищеварительные железы, усиливая аппетит, нежирные сорта сыра хороши для соблюдающих диету, а тофу могут позволить себе даже вегетарианцы. В конце концов, сыр - продукт с большим разнообразием вкусов, и любой гурман может выбрать себе сорт по душе. Читайте книгу, варите сыр сами по рецептам, данным на страницах, готовьте вкусные блюда с сыром, лечитесь, используя советы народной медицины, угощайте родных и близких и будьте здоровы!

•

Ирина Станиславовна Пигулевская Сыр вкусный, целебный. Варим, едим, лечимся



Издательский текст

«Сыр вкусный, целебный. Варим, едим, лечимся»: Центрполиграф; М.; 2018

ISBN 978-5-227-08285-5

Аннотация

Сыр… Продукт, который человечество знает вот уже несколько тысяч лет! Он является одним из самых любимых и полезных натуральных продуктов. Сыры могут быть разные по происхождению: из коровьего, овечьего, козьего, верблюжьего, буйволиного молока. Особняком стоит богатый белками соевый сыр тофу. Разные по твердости: твердые, полутвердые, полумягкие, мягкие, рассольные, плавленые, копченые, с плесенью… Все они имеют уникальный вкус и по-своему полезны. Практически каждая страна имеет свой, оригинальный рецепт сыра. Сыр является одним из лучших молочных продуктов и обладает огромной ценностью. В нем сконцентрированы и собраны все полезные свойства молока. Сыр является источником насыщения организма жирорастворимыми витаминами, микроэлементами, белками и полезными бактериями и жирами. Согласно исследованиям, питательные вещества из сыра усваиваются практически на 100 %. Аминокислота триптофан помогает выработке гормона радости – серотонина, поэтому сыр поднимает настроение и избавляет от депрессии. Кальций, магний, фосфор, медь, цинк, йод, присутствующие в сыре, способствуют выработке энергии, укрепляют костную ткань, восстанавливают зрение, улучшают состояние волос и ногтей. Экстрактивные вещества сыра благотворно влияют на пищеварительные железы, усиливая аппетит, нежирные сорта сыра хороши для соблюдающих диету, а тофу могут позволить себе даже вегетарианцы. В конце концов, сыр – продукт с большим разнообразием вкусов, и любой гурман может выбрать себе сорт по душе. Читайте книгу, варите сыр сами по рецептам, данным на страницах, готовьте вкусные блюда с сыром, лечитесь, используя советы народной медицины, угощайте родных и близких и будьте здоровы!

Ирина Станиславовна ПигулевскаяСыр вкусный, целебный. Варим, едим, лечимся

© «Центрполиграф», 2018

Предисловие

Производством сыра люди занимались с давних времен. Где впервые начали делать сыр, установить не удалось. Не существует убедительных доказательств, указывающих на то, где именно зародился процесс изготовления сыра (сыроделие) – в Европе, Центральной Азии, на Ближнем Востоке или в Сахаре. Самые ранние свидетельства об изготовлении сыра в археологической

летописи датируются 5500 годом до н. э. – на территории современной Польши. Старейшие предполагаемые сроки начала изготовления сыра относят к 8000 году до н. э., когда впервые были одомашнены овцы.

Один из вариантов возникновения сыра гласит, что открыли его арабские кочевники. Они стали использовать желудки жвачных животных для хранения и перевозки молока, в результате под действием сычужных ферментов молоко превращалось в творог и сыворотку.

В поэме Гомера «Одиссея» рассказывается, как Одиссей и его спутники, попав в пещеру циклопа Полифема, нашли в корзинах множество сыров, а в ведрах и чашах простоквашу. Там же мы находим и описание приготовления сыра: «Полифем коз и овец подоил, как у всех это принято. Белого взял молока половину, мгновенно заквасил, тут же отжал и сложил в сплетенные прочно корзины…».

О сыроварении свидетельствует и трактат Аристотеля (384–322 г. до н. э.), где описаны процессы свертывания молока и техника приготовления сыра.

Известно также, что в Римской Империи сыр был неотъемлемой частью пиршеств патрициев. Сыр настолько ценился, что во время похода в Галлию войска Цезаря обогащались не только драгоценностями, но и сыром, который затем втридорога продавали в Риме, ведь сыр мог перенести длительное путешествие и при этом сохранить свои чудесные свойства. Самый старый вид сыра – сорт Демос, назван в честь острова, на котором начал производиться еще в I веке нашей эры. Вслед за древними греками научились готовить сыр и римляне. Во времена правления вавилонского царя Хаммурапи сыр был таким же повседневным и обязательным блюдом, как и хлеб. В Риме, во время правления Цезаря, этот продукт был просто незаменим на всех праздничных столах.

Расцвет сыроварения пришелся на эпоху Средневековья, когда его изготовлением занялись монахи. Именно благодаря им видовое разнообразие сыров неимоверно возросло. Они придумали сыр солить, коптить, сдабривать специями и сажать на него благородную плесень.

Первыми начали производить огромные круги твердого сыра голландцы. И с XIV века и до сих пор этот продукт является важной частью доходов страны.

Славяне изготавливали «сырный творог» – продукт, полученный путем естественного свертывания молока, сырой способ. Отсюда и название продукта «сыр». Историки утверждают, что наши предки даже дань выплачивали своим сыром.

Очень часто название сыра говорит о месте, где данный сорт сыра был впервые изготовлен. Иногда сыр называется по имени человека, придумавшего способ его изготовления. Так, Пармезан родился в итальянском городке Парма, родина Рокфора и Камамбера – французские деревеньки с аналогичными названиями. Та же история и с российскими сырами. Названия Ярославский, Углический, Пошехонский говорят сами за себя.

Производство сыра в России

На Руси знали о сыре с древних времён и умели его делать в домашних условиях. Часто сыр упоминается в связи с Петровым днём, когда крестьяне разговлялись сырными булочками – «мандриками». С тех пор у нас осталась поговорка «Дорого яичко к Христову дню, а масло и сыр – к Петрову». Таким образом отмечалось окончание Петрова поста, когда было можно полакомиться вкусными продуктами. Только сыр, как говорят историки, был не такой, как мы едим сейчас.

В Древней Руси коровье молоко разливали по емкостям, которые потом оставляли в доме при комнатной температуре. Через определённое время молоко скисало и получалась простокваша. После крынки с молоком ставили на тёплую печь, где оно окончательно створаживалось, а сыворотка отделялась от массы. Полученный таким образом творог подвешивали в плотной ткани к потолку. К творожной массе добавляли соль и специи. Вот и весь рецепт сыра. Интересно, что в то время сыр не только употребляли в пищу, но и приносили в жертву некоторым богам, а также платили им дань. Упоминание о сыре как таковом встречается в летописи Ярослава Мудрого. Там есть отчет сборщика даней, в котором написано, что налог платился сыром.

Производство сыра в России очень долгое время имело семейный характер. Крестьяне изготовляли этот продукт для себя, своих господ, иногда на продажу, но о промышленном производстве и речи не было. При этом сыр очень ценили.

Создать сыроваренную отрасль на государственном уровне первым попытался Пётр I. Из своего Великого посольства царь привёз голландских сыроделов. Главной задачей иностранных экспертов было накормить сычужным сыром двор, но в перспективе Пётр планировал наладить его массовое производство. Тогда его идее не суждено было сбыться. Историки сыроварения объясняют это секретностью рецептуры: иностранцы, мол, охотно делали сыры в России сами, но технологию не раскрывали. Российским предпринимателям пришлось самим ехать в Европу, чтобы выведать сырный секрет. Будущие сыроделы устраивались помощниками к швейцарским,

французским, голландским мастерам, учились мастерству и потом адаптировали полученные навыки к российским реалиям. Благодаря смекалке и настойчивости таких энтузиастов в XIX веке Россия стала полноценной сырной державой. Героями сырного бизнеса той эпохи можно назвать князя Ивана Мещерского и дворянина Николая Верещагина, старшего брата знаменитого художника Василия Верещагина. На сыроварне под Женевой Верещагин работал подмастерьем и фиксировал всю теорию – из этих записей потом получился целый научный труд.

В 1812 году князь Иван Мещерский открыл в своём имении в селе Лотошино первую крупную сырную фабрику. Возглавил её швейцарец Йоганн Мюллер, с которым князь познакомился во время путешествия по Европе. Молоком фабрику снабжали близлежащие хутора, чьи стада усилили швейцарскими бурёнками. Производство было механизированным. Сыры делали по швейцарским рецептам – Голландский, Тильзит, Бакштейн из Лотошина пользовались огромной популярностью. Впоследствии Мещерские разработали и собственный сорт, назвав его в свою честь. Сыр «Мещерский» закупали лучшие магазины и рестораны Москвы и Петербурга. Внушительные 100-килограммовые круги имели успех на международных выставках-ярмарках.

За сто лет своего существования Лотошинская сыроварня стала известна как оплот российского сыроделия. В 1891 году на базе фабрики была создана школа мастеров-сыроделов. А в 1913-м – специальная лаборатория по производству заквасок, которая обеспечивала не только местную фабрику, но и другие по всей стране. Иван Мещерский внёс огромный вклад в развитие сыроварения в России. Благодаря ему и его последователям на гербе поселка Лотошино навсегда поселился крестьянин с лотком в руках, продающий большую головку сыра.

В 1886 г. Императорское Вольное Экономическое Общество основало первую артельную сыроварню в селе Отроковичи Тверской губернии, заведовать которой было поручено Верещагину. Интересно, что дворянин из уважаемой семьи не просто был начальником производства, а сам учился сыроварению. Сначала в России в небольшом хозяйстве, оплачивая своё обучение, а затем и в Швейцарии, где полученные ранее навыки были усовершенствованы. Закончив обучение, Верещагин стал преподавать. Он выступал с лекциями и выпускал брошюры, где простым языком было написано, как и зачем нужно варить сыр. С развитием производства сыра в российских магазинах и лавках стали появляться отечественные Эмменталь, Чеддер, Эдам. Любопытно, что очень быстро наши сыры практически сравнялись, а то и превзошли заграничные. Тот же

Чеддер производства Верещагина завоевал золотую медаль на конкурсе сыров в Англии.

Так началась история промышленного производства сыра в России, которое с течением времени только росло и развивалось. В 1936 году в СССР была создана первая в стране государственная лаборатория сыроделия, «Костромской» сыр был придуман до начала Великой Отечественной войны, а технология «Российского» и «Пошехонского» сыров была разработана в начале 60-х годов XX в. Вскоре на столах советских граждан появились не только «Костромской», «Российский», «Пошехонский», но и «Советский», «Ярославский», «Угличский», «Волжский», «Московский», «Горный Алтай», плавленые сыры «Дружба» и «Волна».

Сыры в России сегодня

Сыр в привычном для нас виде – это продукт с сычужным ферментом животного происхождения. Сычужный сыр относительно долго хранится и пригоден для транспортировки.

К пастеризованному молоку добавляют закваску, сычужный фермент и раствор хлористого кальция. Молоко сворачивается. Из получившегося сгустка удаляют сыворотку. Сырную заготовку нагревают, закладывают в формы и оставляют созревать (время зависит от сорта).

На сегодняшний день в России производят десятки различных сортов сыра. Причём благодаря современному оборудованию стало возможным изготовлять российские сыры, которые по своим вкусовым качествам и полезным свойствам ни в чём не уступают зарубежным. «Камамбер Лефкадии», «Скаморца Лефкадии», «Бюш Лефкадии», произведённые в Крымском районе Краснодарского края, – яркое тому подтверждение.

Гауда. Твердый голландский сыр из коровьего молока. Сыр очень известный. Жирность 47–50 %. Молодой сыр имеет мягкий вкус, который с возрастом сыра становится острее. Есть много вариантов сыров Гауда: с тмином, с перцем, с горчицей, с травами.

Грюйер. Твердый сыр желтого цвета из коровьего молока. Сладковатый, немного соленый вкус. Чаще используется для выпекания. Традиционно используется в тертом виде в салатах. Калорийность 410 ккал на 100 г.

Канталь. Низкокалорийный сыр из Франции, любимец диет. Сыр не варится, а производится прессованием. Сливочный вкус острый, с возрастом вкус сыра усиливается. Жирность сыра 45 %.

Сыр изготавливается из сырого молока и не рекомендован детям и пожилым людям. Корку сыра не едят, так как на ней

живут специальные бактерии.

Конте. Гость из Франции. Сыр из непастеризованого коровьего молока. Время созревания 6–24 месяца. Калорий ность 330–400 ккал на 100 гр. Жирность: 34–35 %.

Костромской. Историю Костромского сыра имеет смысл объединить со следующим по популярности – Голландским, оба были созданы по импортной технологии. В самих Нидерландах не существует единого «голландского» сыра, там делают множество твёрдых сортов (самые известные – Гауда, Маасдам, Эдамер). На основе секретов производства популярных сыров из Голландии советские сыроделы создали свою оригинальную, но унифицированную технологию. Сыр с молочным ароматом и легким оттенком кислинки получил обобщённое зонтичное название «голландский».

Ламбер. Российский полутвердый сыр из молока коров, пасущихся на алтайских лугах.

Лангр. Французский сыр из коровьего молока с резким запахом и острым вкусом. При созревании его никогда не переворачивают, поэтому в верхней части у него – углубление, куда гурманы наливают виноградную водку или шампанское.

Латвийский. Полутвердый сыр.

Магрэ. Шведский низкокалорийный сыр из коровьего молока, с легким привкусом ореха.

Маасдам. Без сыра Маасдам голландская галерея сыров была бы не полной. Сыр этого сорта – самый покупаемый сыр в мире. Калорийность 350 ккал на 100 г. Жирность 45 %.

Манчего. Испанский овечий сыр. Зреет от 2 месяцев до 1 года. Созревание сыра проходит в специальных пещерах Ла-Манчи.

Маон. Острый, немного соленый сыр. Сыр Маон с зеленой этикеткой производится вручную из сырого молока. Корпоративные сыры имеют резкий острый вкус. Созревает до 10 месяцев. В зависимости от времени созревания продают молодой, полузрелый и полнозрелые сыры. Вкус сыра меняется с возрастом. От мягкого вкуса молодого сыра до очень резкого специфического вкуса, полнозрелого сыра.

Медынский. Российский полутвердый сыр.

Мимолетт. Твердый сыр красноватого оттенка. Время созревания от 8 до 24 месяцев. Вкус слегка ореховый и фруктовый. Мимолетт запрещен в США из-за клещей, которые селятся на его корку и прогрызают микроскопические дырки, через которые сыр дышит в процессе созревания.

Пармезан или Пармиджиано. Чрезвычайно твердый итальянский сыр, который можно сохранять несколько лет и почти невозможно резать ножом, поэтому его хранят натертым (в

бутылках) и используют для посыпания блюд (например, спагетти). Несмотря на высокую калорийность, сыр легко усваивается организмом, поэтому врачи рекомендуют его людям с ослабленным пищеварением, детям и кому уже исполнилось 50.

Пошехонский. Пошехонский сыр можно назвать «индустриальным» или «сталинским». Он появился на свет в эпоху, когда в стране шла коллективизация и индустриализация. Именно в 1930-е годы в Пошехонье, буквально в чистом поле, был построен крупнейший по тем временам сыродельный завод. С первых дней на этом предприятии работал Павел Авдеенко, ученик и последователь Николая Верещагина, сделавшего Ярославскую область сырным краем. Авдеенко придумал мягкий, пластичный, бледно-желтый сыр с небольшой кислинкой и мелкими глазками, за что был награждён орденом Ленина.

Российский. Под брендом «Российский» выпускается несколько видов близких по свойствам сыров. А впервые этот светло-желтый нежный сыр с особой кислинкой и глазками неправильной щелевидной формы сварили в 1960-х годах во «Всесоюзном научно-исследовательском институте маслодельной и сыродельной промышленности СССР» (ВНИИМС). Утвердив оптимальный вариант, комиссия передала его в производство Угличскому маслодельно-сыродельному заводу. В 1969 году там построили шестикилометровый подземный молокопровод для доставки молока из местного совхоза: небольшая деталь, характеризующая уровень технологий молочной промышленности в СССР.

Рокишкио. Литовский твердый сыр.

Советский. Отечественный твердый сыр.

Сибиряк. Алтайский твердый диетический сыр с низкой жирностью.

Сулугуни. Кавказский рассольный (то есть созревающий в рассоле) сыр, упругий и волокнистый.

Тильзитер. Полутвердый сыр, имеет плотную, сливочную сырную массу желтого цвета со множеством дырочек, мягкий, пикантный, слегка островатый, сливочный вкус и сильный аромат.

Чеддер. Сырный гость из Англии. Твердый сыр без «дырок» из цельного коровьего молока. Калорийность: 400 ккал на 100 г. Жирность: 50 %. Имеет приятный кисловатый вкус.

Чечил. Волокнистый рассольный сыр, которому часто придают форму тугой косички.

Эдамер. Полутвердый сыр из семейства голландских сыров. Сыр из коровьего молока. Калорийность 356 ккал на 100 г продукта. Жирность 40 %.

Фермерство в наши дни

В августе 2014 года в ответ на санкции Евросоюза и США Россия ограничила импорт продовольственных товаров. В число запрещенных для ввоза продуктов из государств ЕС, Канады, Австралии и Норвегии вошёл и сыр. Контрсанкции способствовали увеличению производства сыра внутри страны. Собственное производство сыров выросло на 74 % с 310 тысяч тонн в 2013 году до 547 тысяч тонн в 2015-м, в то время как доля импорта за тот же период сократилась с 58 до 19 %.

На полках фермерских магазинов начинают появляться отечественные пармезаны, камамберы и бри, а также свои авторские сорта. В возрождении сырного бизнеса участвуют производители пищевого оборудования, машиностроители, предприятия сферы торговли и логистики.

Сыры, сделанные в годы продуктового эмбарго, сравнимы по качеству с лучшими мировыми образцами. В сентябре на Международной молочной конференции ЕАЭС российский пармезан был удостоен самой высокой награды.

Хронология развития сырного дела в России

1698–1700 гг. – великий реформатор Петр I возвращается из Голландии в Россию под впечатлением от местных сыров и с голландскими сыроделами.

1795 г. – в селе Лотошино Тверской губернии, в имении князя Мещерского, отрывается первая в Российской империи сыроварня по производству сычужных сыров. К середине XIX века в России было уже 72 сыроварни, работающие исключительно на своего хозяина, барина. Сыр был элитным продуктом, его производили «для себя», для нужд помещичьего имения.

1866 г. – в селе Отроковичи Тверской губернии Николай Васильевич Верещагин, брат знаменитого художника-баталиста, открывает первую артельную сыроварню. Большой любитель сыра, захваченный идеей сыроварения, за два года он открывает ещё 10 сыроварен. Под Тверью и в Рыбинском Николай производит голландские и швейцарские сыры.

1869 г. – в Москве Верещагин открывает мастерскую по изготовлению специальной молочной луженой посуды, а также приспособлений и оборудования для сыроварения.

1871 г. – в селе Едимоново Корчевского уезда Тверской губернии Верещагин открывает первую в России Школу молочного хозяйства. Всем желающим предоставляется бесплатное образование. В школе учат сырному делу с «нуля»: как выращивать и чем кормить коров, какое молоко сыропригодно,

как соблюдать гигиену…

1870–1880 гг. – Верещагин начинает производить в артелях сыр честер (чеддер) и получает за него высшие награды на международных выставках в Великобритании.

1891 г. – утвержден закон о фальсификации масла и о контроле качества молочной продукции, разработанный Верещагиным.

1899 г. – в Санкт-Петербурге проходит Первая Все российская выставка молочных продуктов.

1913 г. – в России уже производится 7,8 тысяч тонн сыра в год. От продажи молочных продуктов (в том числе сыра и сливочного масла) Россия выручает в 2 раза больше, чем от добычи золота на всех российских приисках.

1936 г. – в Угличе была создана Центральная научно-исследовательская лаборатория сыроделия.

1930–1940 гг. – идет разработка новых, уже советских сыров.

1944 г. – лаборатория в Угличе преобразовывается во Всесоюзный научно-исследовательский институт маслодельной и сыродельной промышленности (ВНИИМС) с филиалами в Барнауле, Каунасе и Ставрополе и становится крупным научно-экспериментальным центром мирового уровня.

1970–1975 гг – Советский Союз занимает третье место в мире по производству сыров. Центры промышленного сыроделия – Алтайский, Краснодарский и Ставропольский края, Калининская, Ярославская и Костромская области.

1972 г. – на первом месте по производству сыра на душу населения в СССР стоит Эстонская республика (около 7 кг), далее Армянская (более 6 кг), Латвийская (около 5 кг), Литовская (около 5 кг), Грузинская (около 3 кг) и Белорусская (2,6 кг). В РСФСР и на Украине – всего 2 кг.

20 мая 1991 г. – падение «железного занавеса» На прилавках появляются сыры заграничных производителей.

6 августа 2014 г. – указ президента России «О применении отдельных специальных экономических мер в целях обеспечения безопасности Российской Федерации». Запрет на ввоз в страну сыров из ЕС.

2015 г. – активизация производства ремесленного сыра, увеличение продаж «сырного продукта», перенос производственных площадок западных производителей сыра в Россию.

Полезные свойства сыра

Сыр считается наиболее биологически полноценным

продуктом, потому что именно в сыре присутствуют незаменимые аминокислоты, которые не синтезируются нашим организмом, а употребляются с пищей и являются основой построения всех белков нашего организма.

Сыры отличаются высоким содержанием белков (до 25 %), молочного жира (до 60 %) и минеральных веществ (до 3,5 %, не считая поваренной соли). Белки сыра лучше усваиваются организмом, чем молочные. Экстрактивные вещества сыров благоприятно воздействуют на пищеварительные железы, возбуждают аппетит. В сырах содержатся витамины А, группы В, С, D, Е, К, причем состав может различаться в зависимости от вида молока. Из микрои макроэлементов есть кальций, фосфор, калий, натрий, магний, цинк, сера, железо, медьселен, марганец, иногда есть и йод… В зависимости от содержания жира и белка энергоценность сыра значительно колеблется. Сыр является как бы концентратом молока: белки, жиры, минеральные вещества содержатся в нём примерно в тех же пропорциях, высоко содержание в нём кальция и фосфора, которые находятся в сыре в оптимально сбалансированном соотношении.

Сыр признан полезным продуктом, если производитель не добавил неразрешённые добавки. В чём же польза сыра.

✓ Оказывает влияние на зрение, кожу.

✓ Является антиоксидантом.

✓ Улучшает работу мозга и развивает память.

✓ Является профилактикой остеопороза, важен при переломах костей, незаменим для зубов.

✓ Благодаря фосфору, фосфорной кислоте обеспечивает процесс протекания различных химических реакций клеток.

✓ Кальций важен для детского и подросткового питания для регулирования роста, формирования скелета, незаменим при беременности и лактации (100–150 г/сутки).

✓ Обеспечивает обмен веществ в организме.

✓ Выявлено положительное влияние сыра на сновидения и борьбу с бессонницей. Особенно такого сыра, как Моцарелла.

Питательные вещества, содержащиеся в сыре, усваиваются организмом почти полностью (98–99 %), потому сыр рекомендуется к употреблению всем категориям людей, от младенцев до пожилых.

Ниже приведена калорийность сыров и других молочных продуктов (на 100 г):

масло топленое – 892,

масло сливочное – 748,

масло крестьянское соленое – 647,

масло крестьянское несоленое – 661,

масло бутербродное – 556,
молоко сухое цельное – 475,
сыр швейцарский – 396,
сыр пармезан – 382,
сыр чеддер – 380,
сыр эмментальский – 372,
сыр российский – 371,
сыр плавленый 60 % – 366,
сыр гауда 45 % – 365,
сыр мюнстер – 365,
сыр голландский – 361,
сыр рассольный – 356,
сыр осетинский – 356,
сыр алтайский – 356,
сыр колбасный копчёный – 352,
сыр костромской – 343,
сырки и сырковая масса – 340,
сливки 35 % – 336,
сыр рокфор – 335,
сыр пошехонский – 334,
сыр тильтизер – 334,
сыр камамбер – 324,
сыр латвийский – 316,
молоко сгущенное с сахаром – 315,
сыр маасдам – 314,
сыр эдам – 313,
сыр моцарелла – 299,
сыр дор блю – 298,
брынза 50 % – 298,
сметана 30 % – 293,
сыр сулугуни – 286,
сыр колбасный – 275,
сыр адыгейский – 264,
брынза из коровьего молока – 262,
сметана 25 % – 250,
сыр литовский – 250,
творог жирный – 226,
сметана 20 % – 206,
сливки 20 % – 205,
сметана 15 % – 162,
творог полужирный – 156,
молоко сгущенное – 135,
сливки 10 % – 118,
сметана 10 % – 116,

йогурт 6 % – 92,
творог нежирный – 86,
творог диетический – 86,
ряженка 6 % – 85,
молоко топленое 6 % – 84,
молоко ацидофильное – 83,
йогурт 3,2 % – 68,
ряженка 4 % – 67,
молоко топленое 4 % – 67,
молоко козье – 67,
простокваша 3,2 % – 59,
кефир 3,2 % – 59,
молоко 3,2 % – 58,
йогурт 1,5 % – 57,
ряженка 2,5 % – 54,
простокваша 2,5 % – 53,
кефир 2,5 % – 53,
молоко 2,5 % – 53,
молоко 1,5 % – 44,
простокваша 1 % – 40,
ряженка 1 % – 40,
кефир 1 % – 40,
молоко топленое 1 % – 40.

Белки

Белки являются составной частью всех клеток и межклеточных структур. Белок – строительный материал организма. Он входит в состав ферментов, гормонов, гемоглобина, некоторых факторов свертывания крови, участвует в образовании антител, которые выполняют защитную роль и повышают сопротивляемость организма к инфекциям, обезвреживает токсические вещества, попавшие в организм, обеспечивает мышечные сокращения, образует комплекс с различными соединениями, способствуя фиксации их в организме. Белок также и источник энергии. При сгорании 1 г белка в организме образуется 4 ккал. Белок не синтезируется в организме и не может быть заменен другими пищевыми веществами, но сам может участвовать в синтезе жиров и углеводов при недостаточном содержании их в пище.

Различают белки животного и растительного происхождения. Продукты, содержащие животные белки – это молочные изделия, яйца, рыба, мясо и все изделия из них. Растительные белки содержатся в сое, чечевице, злаках, бобовых и грибах.

При этом лучше усваиваются белки животного

происхождения (особенно молочных продуктов и рыбы), хуже – растительного. Это полезно знать тем, кто хочет похудеть. А еще лучшему перевариванию белков способствует тепловая обработка пищи.

Потребность организма в белках определяется возрастом, характером работы, некоторыми заболеваниями и составляет 90–110 г в сутки. Эта норма увеличивается во время беременности и кормления грудью (до 120 г), при тяжелой физической нагрузке, хронических инфекциях, хроническом энтероколите и других заболеваниях (до 130 г). Оптимальная норма белка суточного рациона взрослых людей составляет 1,5 г на 1 кг массы тела, для людей старше 70 лет – 1 г на 1 кг массы тела, для беременных женщин и кормящих матерей – 2 г на 1 кг массы тела.

Недостаток поступления белка в организм вызывает дефицит кальция и фосфора в костях, в результате чего нарушается костеобразование, замедляется рост костей, появляются атрофия мышц, сухость и шелушение кожи, ломкость ногтей, ломкость и выпадение волос. Также истощаются нервные клетки, у детей замедляется развитие речи и психики, снижается образование гормонов различными железами (гипофизом, надпочечниками, щитовидной, половыми, поджелудочной), развиваются поносы, которые, в свою очередь, увеличивают недостаток белка в организме. При недостатке белка и избытке в питании жиров и углеводов возникает ожирение и даже цирроз печени, нарушается кроветворение, уменьшается количество эритроцитов и лейкоцитов, изменяется обмен витаминов (A, D, C, группы B), минеральных веществ.

Однако вреден и избыток белка. Избыточность белка в питании в течение длительного времени вызывает увеличение размеров печени и почек, снижает активность некоторых ферментов печени, усиливает, а затем угнетает секреторную функцию желудка, повышает возбудимость центральной нервной системы. Излишнее количество белков в питании требует и повышенного количества витаминов.

Белки пищевых продуктов, поступая в желудочно-кишечный тракт, под влиянием различных ферментов расщепляются на аминокислоты. Всего организм получает более 20 аминокислот, из которых 8 не синтезируются в организме. Они называются незаменимыми. К ним относятся валин, лизин, лейцин, изолейцин, метионин, триптофан, треонин, фенилаланин. Эти аминокислоты могут поступать только с пищей. Причем недостаток любой аминокислоты нарушает синтез белка.

В белках животного происхождения содержатся все аминокислоты, необходимые организму. В состав круп, хлеба,

овощей и фруктов (то есть растительных белков) входят белки с неполным набором незаменимых аминокислот. Наибольшее количество полноценных белков содержится в сое, горохе, фасоли, гречихе, ржи, рисе, картофеле. Если правильно сочетать различные продукты животного и растительного происхождения, то польза питания заметно возрастет. Так, вегетарианцы, которые употребляют молоко и молочные продукты, могут есть хлеб с молоком. Богатый лизином молочный белок, дополняя аминокислотный состав муки, бедной лизином, повышает питательную ценность трапезы. Также очень полезны в этом смысле блюда, где молоко сочетается с крупами.

Чаще всего в питании встречается недостаток трех аминокислот: триптофана, лизина и метионина.

Основные источники триптофана: мясо, рыба, творог, сыр, яйца. В различных частях мясной туши содержится неодинаковое количество триптофана. Например, в соединительной ткани его почти нет, а больше всего содержат вырезка, тонкий и толстый края, мякоть задней ноги.

Из продуктов растительного происхождения триптофана больше всего в горохе, фасоли и особенно в сое.

Основной источник лизина – молоко. 500–600 мл молока покрывают потребность в лизине примерно на 40–45 % суточной нормы. Много лизина в мясе, рыбе, бобовых, а также в твороге и сыре, в желтке яиц.

Потребность в метионине также удовлетворяется на 40–45 % белками молока и молочных продуктов. Также метионина много в мясе, рыбе, яйцах, а из растительных продуктов – в бобовых и гречневой крупе.

Как уже выше было сказано, триптофаном, лизином, метионином наиболее богаты мясо, рыба, молочные продукты, горох, фасоль, соя. Если человек придерживается вегетарианства, то ему нужно больше есть тех растительных продуктов, в которых высоко содержание незаменимых аминокислот, иначе он подорвет свое здоровье.

Незаменимыми для взрослого здорового человека являются 8 аминокислот: валин, изолейцин, лейцин, лизин, метионин, треонин, триптофан и фенилаланин; также часто к незаменимым относят гистидин. Для детей также незаменимым является аргинин.

Продукты, в которых они содержатся:

Валин – в зерновых, мясе, грибах, молочных продуктах, арахисе, сое.

Изолейцин – в миндале, кешью, турецком горохе (нут), чечевице, ржи, большинстве семян, сое, печени, мясе, курятине,

яйцах, рыбе.

Лейцин – в мясе, рыбе, буром рисе, чечевице, орехах, большинстве семян.

Лизин – в рыбе, мясе, молочных продуктах, пшенице, орехах.

Метионин – в молоке, мясе, рыбе, яйцах, бобах, фасоли, чечевице и сое.

Треонин – в молочных продуктах и яйцах, в умеренных количествах в орехах и бобах.

Триптофан – в овсе, бананах, сушеных финиках, арахисе, кунжуте, кедровых орехах, молоке, йогурте, твороге, рыбе, курице, индейке, любом мясе.

Фенилаланин – в говядине, курином мясе, рыбе, соевых бобах, яйцах, твороге, молоке.

Аргинин – в семенах тыквы, свинине, говядине, арахисе, кунжуте, йогурте, швейцарском сыре.

Гистидин – в тунце, лососе, свиной вырезке, говяжьем филе, куриных грудках, соевых бобах, арахисе, чечевице.

Жиры

Они являются источником энергии. При сгорании 1 г жиров в организме образуется 9 ккал. Поступившие и не использованные для жизнедеятельности жиры откладываются в жировой ткани и по мере необходимости используются организмом в качестве источника энергии. Но жир – это не только энергия. Жироподобные вещества (холестерин, фосфолипиды) участвуют в образовании клеточных оболочек.

В организме человека жир может синтезироваться из промежуточных продуктов белкового обмена и из углеводов. Однако такой жир, в отличие от жиров пищевых продуктов, содержит только насыщенные жирные кислоты, что не очень полезно. В составе же пищевых жиров есть высоконенасыщенные жирные кислоты, которые не синтезируются в организме и относятся к незаменимым. Их называют еще полиненасыщенными, или эссенциальными. Самые важные из них: линолевая, линоленовая и арахидоновая. Они обеспечивают нормальный рост и развитие организма, нормализуют эластичность сосудов и обмен холестерина, предупреждают развитие атеросклероза и ожирение печени, регулируют обмен некоторых витаминов, из них синтезируются тканевые ферменты простагландины, которые регулируют давление крови, сокращение мышц, деятельность ферментов и гормонов.

Линоленовая кислота может в организме человека образовываться из линолевой. Для этого необходимы еще магний, селен, цинк и витамины А, B_6, С и Е. Также и арахидоновая

кислота может в организме образовываться из линолевой с помощью различных ферментов.

Все продукты, содержащие жиры, делятся на четыре категории:

– продукты, включающие животные жиры в явном виде: сливочное масло, маргарин, сыры, сало;

– продукты, включающие животные жиры в скрытом виде: мясо, рыба, молочные продукты;

– продукты, включающие растительные жиры в явном виде: масла подсолнечное, оливковое, кукурузное и так далее;

– продукты, включающие растительные жиры в скрытом виде: семечки, орехи (особенно кокосовые), кукуруза.

Растительные жиры предпочтительнее, так как при равной калорийности с животными жирами они не содержат холестерин. Однако калорийность у них одинакова.

Холестерин – это жир, необходимый для строительства клеток, он нормализует проницаемость мембран клеточных оболочек, участвует в синтезе витамина D, половых гормонов и некоторых гормонов надпочечников. Часть холестерина человек получает с продуктами питания, но (о чем мало кто знает) большая часть холестерина образуется прямо в организме, в печени. Синтезируется до 2 г в сутки, и лишь 0,3–0,5 г поступает с пищевыми продуктами. Установлено, что холестерин, синтезируемый в организме, лучше растворяется и менее опасен для здоровья человека, чем пищевой.

Жиры в целом и холестерин в частности не растворяются в крови. Поэтому для их транспортировки маленькие шарики холестерина окружаются слоем белка, в результате чего формируются холестериново-белковые комплексы (липопротеиды). Самыми важными формами являются холестерин липопротеидов низкой плотности и холестерин липопротеидов высокой плотности, находящиеся в равновесии друг с другом. Липопротеиды низкой плотности транспортируют холестерин в различные части человеческого тела, а по пути холестерин может откладываться в стенке артериальных сосудов, что может быть причиной их уплотнения и сужения (атеросклероза). Поэтому холестерин липопротеидов низкой плотности называют «плохим».

Липопротеиды высокой плотности переносят избыток холестерина в печень, откуда он попадает в кишечник и покидает организм. В связи с этим холестерин липопротеидов высокой плотности называют «хорошим».

Дислипидемия – нарушение равновесия в крови циркулирующих жировых частиц в сторону «плохого»

холестерина, повинного в развитии атеросклероза, при снижении «хорошего».

Холестерином наиболее богаты продукты животного происхождения. Больше всего его в мозгах, яичном желтке, почках, печенке, сливочном масле, жирном твороге и сливках. В процессе варки теряется до 20 % холестерина.

Развитие атеросклероза предупреждает лецитин. Он снижает содержание холестерина в сыворотке крови, связывая его и нарушая процесс его отложения. Лецитин содержится в яичном желтке, печенке, молочном жире. То есть некоторые продукты (яйца, печень, молочные продукты) содержат много холестерина, но в них же содержится и то вещество, которое выведет его из организма. Больше всего лецитина в нерафинированных растительных маслах, а вот в рафинированных содержание его значительно снижается.

Также жиры содержат жирорастворимые витамины A, D, E, K.

Общее количество жиров в пищевом рационе должно составлять около 100 г в сутки, в том числе 30 г растительных. Эту норму рекомендуется увеличивать при очень тяжелом физическом труде и ограничивать при атеросклерозе, заболеваниях печени, поджелудочной железы, кишечника.

Суточная потребность в жирах взрослого человека составляет 1,5 г, а пожилого человека 1 г на 1 кг массы тела.

Большое значение имеет способ кулинарной обработки и хранения жиров. Растительные жиры предпочтительнее употреблять в натуральном виде, добавляя их в салаты, винегреты и т. п. При жарении в них резко уменьшается количество высоконенасыщенных жирных кислот и лецитина. Ценность их также снижается при длительном хранении в металлической и открытой посуде, на свету, в теплом месте. Поэтому растительное масло, как и сливочное, лучше хранить в холодильнике.

Продукты, в которых много насыщенных жирных кислот, при комнатной температуре, как правило, остаются в твёрдом или неизменном состоянии. Это, прежде всего, мясо: свинина, говядина, баранина, птица и т. д.; молочные продукты: молоко, сливки, сыр, сливочное масло; некоторые растительные жиры: пальмовое, кокосовое масло; маргарины и другие гидрогенизированные жиры.

Эти продукты содержат и ненасыщенные жиры – в небольших количествах, и обычно считается, что их употребление оказывает негативное влияние на здоровье – хотя всё зависит от нормы потребления.

Витамины

Они не имеют ни пластической, ни энергетической ценности, но без них невозможно существование организма. Недаром их название происходит от латинского vita – «жизнь». Они не синтезируются клетками организма и поступают в него только с пищей. Суточная потребность в витаминах зависит от возраста, пола, характера выполняемой работы и интенсивности обмена веществ. Потребность в витаминах повышается при беременности, кормлении грудью, тяжелом физическом труде, перегревании, переохлаждении, инфекционных заболеваниях, некоторых интоксикациях, то есть при любых экстремальных состояниях.

Сейчас даже при сбалансированном рационе питания человек не получает все необходимые витамины. Человек как вид сформировался в таких условиях, когда и физические нагрузки были гораздо больше, и пищи съедалось гораздо больше. В последние десятилетия энергозатраты человека снизились в 2–2,5 раза, и так же должно было снизиться потребление пищи, иначе все это выльется в излишний вес и болезни. Например, чтобы получить необходимую суточную норму витамина B_1 в 1,4 мг, нужно съедать 200 г сыра или 1 кг нежирного мяса. Однако если потребность в жирах и углеводах снизилась, то потребность в витаминах и микроэлементах осталась та же, ведь они необходимы для работы внутренних органов, выработки внутренних соков, хорошей нервной проводимости и т. п. Даже самый правильно построенный рацион, рассчитанный на 2500 килокалорий в день, дефицитен по большинству витаминов, по крайней мере, на 20–30 %.

Кроме того, сейчас все больше в питании даже сельских жителей рафинированной, высококалорийной, но бедной витаминами и минеральными веществами еды (белый хлеб, макаронные, кондитерские изделия, сахар, всевозможные напитки). В рационе возросла доля продуктов, подвергнутых консервированию, длительному хранению, интенсивной технологической обработке, что неизбежно ведет к существенной потере витаминов.

При кипячении молока количество содержащихся в нем витаминов существенно снижается.

В среднем, 9 месяцев в году европейцы употребляют в пищу овощи, выращенные в теплицах или после длительного хранения. Такие продукты имеют значительно более низкий уровень содержания витаминов по сравнению с овощами из открытого грунта.

После 3 дней хранения продуктов в холодильнике теряется около 30 % витамина С. При комнатной температуре этот

показатель составляет около 50 %.

При термической обработке продуктов теряется от 25 до 90–100 % витаминов.

На свету витамины разрушаются (витамин B_2 очень активно), витамин А боится ультрафиолета.

Овощи без кожуры содержат значительно меньше витаминов.

Высушивание, замораживание, механическая обработка, хранение в металлической посуде, пастеризация также очень существенно снижают содержание витаминов в исходных продуктах, даже в тех, которые традиционно считаются источниками витаминов.

Содержание витаминов в овощах и фруктах очень широко варьирует в разные сезоны.

Злоупотребление антибиотиками и сульфаниламидами способствует возникновению дисбактериоза с последующим развитием гиповитаминозов витаминов К и группы В. В наше время, когда лечение антибиотиками превратилось прочти в развлечение (иногда совершенно ненужное и происходящее «на авось»), это актуально. Также гиповитаминозы могут возникать как из-за неполноценного, одностороннего питания, недостаточного содержания витаминов в пище, так и из-за плохого всасывания их в кишечнике или повышенного разрушения в организме.

Содержание витаминов С и Р в продуктах резко снижается при перегревании, замораживании, высушивании, консервировании. Недостаток жиров в рационе уменьшает содержание в организме витаминов А, D, Е, К. Пища, богатая углеводами, способствует развитию гиповитаминоза B_1. Малобелковое питание является причиной гиповитаминозов А, С, B_1, B_2, B_3, B_6, B_9 и др. Учеными установлено, что при недостаточном поступлении белка в организм снижается всасывание, транспортировка и сохранение витаминов в организме, усиливается их разрушение и нарушается процесс образования витаминно-белковых комплексов. Кроме того, при белковой недостаточности витамины выводятся почками в повышенном количестве. Вот почему при развитии гиповитаминоза в первую очередь нужно позаботиться о полноценном белковом питании.

Распространенной ошибкой является бесконтрольное использование огромных доз аскорбиновой кислоты для лечения гипо- и авитаминоза С. При длительном применении больших доз витамина С (в составе витаминных комплексов) возможно возбуждение центральной нервной системы (беспокойство, чувство жара, бессонница), угнетение функции поджелудочной

железы, появление сахара в моче, из-за избыточного образования щавелевой кислоты возможно неблагоприятное действие на почки, возможно повышение свертываемости крови. Гипердозы витамина С приводят к увеличению потерь из организма витаминов B_{12}, B_6 и B_2. Более того, организм быстро адаптируется и осваивает быстрое выведение гипердоз витамина С. Большие дозы витамина С запрещены у больных с катарактой, у больных с диабетом, тромбофлебитом и при беременности. Человеку нужна суточная доза витамина С от 30 до 60 мг, беременным и кормящим – 90 мг.

Систематическое длительное превышение суточных дозировок витаминов опасно тем, что:

– при введении массивных доз витаминов включаются защитные механизмы, направленные на их выведение. Чем больше человек их пьет, тем меньше они усваиваются;

– жирорастворимые витамины обладают способностью накапливаться в организме и могут обладать токсическим эффектом;

– нерациональное применение больших доз витаминов может изменить баланс витаминов, предрасполагая к усилению или провоцированию гиповитаминозов;

– введение большого количество витамина А повышает потребность организма в витаминах С и B_1, и в то же время отмечено, что витамин С увеличивает сохранение и концентрацию витамина B_1 и уменьшает уровень витамина А в крови;

– введение больших доз витамина B_1 увеличивает выведение витамина B_2;

– большие дозы витамина А усиливают симптомы гиповитаминоза D;

– увеличение дозы витамина С повышает выделение с мочой как витамина С, так и витамина B_{12}.

Витамины делятся на жирорастворимые и водорастворимые. Кроме того, выделяют группу витаминоподобных веществ. К жирорастворимым относятся витамины А, D, Е, К. К водорастворимым – самые известные витамины группы В и витамин С. Витаминоподобные вещества: B_4, B_8, B_{10}, B_{11}, B_{13}, B_{15}, F, N, P, U.

Витамин А (ретинол) улучшает обмен веществ, процессы роста, повышает устойчивость организма к инфекциям, нормализует зрение в сумерках.

Он участвует во всех видах обмена веществ (белковом, жировом, углеводном). Если в пище недостаточно витамина А, то слизистые оболочки становятся грубыми, снижается секреция

слюнных желез, зубы приобретают вид как бы покрытых мелом.

Суточная потребность в витамине А в одних источниках указывается в пределах 1,5–2 мг, в других 0,8–1,0 мг. Дело в том, что если из животных продуктов усвоение ретинола принять за единицу, то усвоение бета-каротина, растворенного в жире (например, морковка со сметаной или растительным маслом), составит 1/6, а усвоение каротина из морковки или черной смородины без жира – 1/12. И чтобы получить этот 1 мг в сутки, съесть растительных продуктов придется гораздо больше. Об этом следует помнить не только вегетарианцам, но и любителям сидеть на диетах. Им нужно рассчитывать на суточную дозу каротина в 5–6 мг.

Обычно пишут про бета-каротин, он же провитамин А, содержащийся в растительных продуктах, но на самом деле каротиноидов насчитывается более 80. Они превращаются в витамин А в тонком кишечнике человека. Наибольшей активностью обладают бета-каротин и ликопин. В некоторых продуктах животного происхождения, например, в яичных желтках, сливочном масле и сметане, содержится как витамин А, так и каротин.

Потребность в витамине А возрастает при увеличении массы тела, тяжелой физической работе, стрессе, работе при тусклом или чрезмерно ярком освещении, напряжении глаз при длительным просмотре телевизора или работе за монитором, беременности, кормлении грудью, заболеваниях кишечника, поджелудочной железы, печени, желчевыводящих путей, инфекционных заболеваниях.

Им богаты молоко, сливки, сыр, сметана, сливочное масло, яичный желток, печень, почки, рыбий жир. В плодах красного и оранжевого цвета (моркови, помидорах, тыкве, абрикосах, персиках, шиповнике, смородине) содержится каротин (провитамин А), который в организме превращается в витамин А. Каротин лучше усваивается из пищи, содержащей жир (поэтому к сырой натертой морковке добавляют либо ложку-другую растительного масла, либо сметану).

Печень человека является хранилищем витамина А, где он может накапливаться в значительных количествах, поэтому его запасы могут не пополняться каждый день.

Витамин А не растворяется в воде, хотя около 15–35 % теряется при варке, обваривании кипятком и консервировании овощей. Он может разрушаться при длительном хранении на воздухе.

Если витамин А попадает в кишечник без сопутствующих жиров, то желчи выделяется мало, что ведет к нарушению

всасывания и потере до 90 % каротина и витамина А с калом.

Витамин А, уже поступивший в кровь, начинает быстро разрушаться, если в организме не хватает витамина Е. А если недостает витамина B_4 (холин), то витамин А не запасается впрок.

Витамин А позволяет организму использовать запас железа, находящийся в печени.

Ретинол необходим для сетчатки глаза. Витамин А входит в состав зрительного пигмента и играет роль в процессе восприятия света, отвечает за ночное зрение и влажность роговицы. Витамин А – сильный антиоксидант, снижает риск развития катаракты и возрастной дегенерации макулы.

Признаки нехватки витамина А: медленное заживление ран, сыпь на коже в виде узелков (папул) и мелкое шелушение, преждевременное старение кожи, ослабление иммунитета и повышенная восприимчивость к заболеваниям (особенно простудам, инфекциям дыхательных путей и желудочно-кишечного тракта), нарушение сумеречного зрения (куриная слепота), ухудшение восприятия синего и желтого цветов, возникновение сухости глаз, ощущение песка в глазах, коньюнктивит, возникновение перхоти, выпадение волос, повышенная чувствительность эмали зубов, снижение аппетита, исхудание.

Недостаток витамина А – основная причина детской слепоты в странах третьего мира. При дефиците витамина А роговица изъязвляется, что может привести к потере зрения. Дефицит этого витамина может влиять на развитие таких заболеваний глаз, как кератит и блефарит.

Признаки избытка витамина А: сонливость, вялость, головная боль, покраснение лица, тошнота, рвота, расстройство походки, потеря чувствительности зубов, нарушение менструаций, боли в костях ног.

Содержание каротинов в растениях может быть очень различным в зависимости от условий их выращивания. Иногда в моркови вообще не бывает каротина, особенно если она не красного (оранжевого) цвета. Нитраты, попадающие в почву из минеральных удобрений, разрушают каротин и витамин А и в растениях, и в организме питающихся ими животных, и в организме человека.

В зимний период, когда коровы питаются силосом и другими запасенными кормами, содержание витамина А и бета-каротина в молоке может уменьшаться в 4 раза по сравнению с летним периодом. В молоке животных каротина также может не быть, если их корм не содержит достаточно витамина Е, защищающего

витамин А.

Каротин содержится внутри растительных клеток, стенки которых состоят из не перевариваемой организмом целлюлозы. Оболочки клеток разрушаются при измельчении, жевании и в процессе варки. Чем более мягкой консистенции овощи, тем лучше усваивается каротин. Таким образом, лучше всего каротин усваивается из овощных соков, но сок надо пить сразу после приготовления, так как на воздухе каротин быстро окисляется. Так что полезны будут только свежевыжатые соки, а не пакетированные.

Отдельно стоит сказать о печени трески, из которой в основном добывают рыбий жир. В этой печени очень много полноценных белков, причем они находятся в легкоусвояемой форме. В состав этих белков входят незаменимые аминокислоты триптофан, лизин, метионин, очень нужные организму человека. Из витаминов, кроме А, она содержит еще С, группу В, D, фолиевую кислоту. Ну и кальций, цинк, фосфор, натрий, магний, йод, калий, железо, медь.

Правда, именно из-за такой насыщенности жирами, витаминами и микроэлементами печень трески не следует есть отдельно (ложкой зачерпывать), а то вместо пользы можно получить проблемы с желудком и собственной печенью. Количество печени трески рекомендуется ограничить людям с пониженным артериальным давлением. Противопоказана она и людям с повышенным содержанием в организме витамина D и кальция. Считается, что есть и ограничения в ее употреблении людям с камнями в желчном пузыре и почках, а также с гипертиреозом (повышенной функцией щитовидной железы).

Витамин В1 (тиамин). Нормализует белковый, жировой, углеводный и минеральный обмен, функцию нервной системы, органов кровообращения и пищеварения, повышает сопротивляемость организма инфекциям.

Гиповитаминоз может возникнуть при однообразном питании продуктами переработки зерна тонкого помола; избытке углеводов и белков в пище; хроническом алкоголизме и злоупотреблении пивом; значительном и длительном употреблении сырой рыбы (карп и сельдь); тяжелой физической работе и нервном напряжении; пребывании в условиях высокой температуры или холода; хронических заболеваниях кишечника, сахарном диабете, тиреотоксикозе.

Признаками недостатка этого витамина в организме являются: снижение аппетита, тошнота, запоры, позднее присоединяются головные боли, раздражительность, ослабление памяти, периферические полиневриты, тахикардия (частый

пульс), одышка, боль в области сердца, мышечная слабость.

Больше всего этого витамина в сухих дрожжах, хлебе, горохе, крупах, грецких орехах, арахисе, печени, сердце, яичном желтке, молоке, сыре, отрубях.

Но витамин B_1 плохо усваивается при недостатке магния. Кроме того, его запасы в организме истощаются при активном употреблении сахара, алкоголя и курении. Чайные листья и сырая рыба содержат фермент тиаминазу, которая разлагает тиамин. Также кофеин, содержащийся в кофе и чае, разрушает витамин B_1.

Витамин B2 (рибофлавин). Участвует в обмене белков, жиров и углеводов, нормализует функцию нервной системы, печени, улучшает кроветворение. При частых стрессах требуется постоянно употреблять продукты с этим витамином. Кроме того, его недостаток провоцирует бедное белками питание; резкое снижение потребления молока и молочных продуктов; физическое и нервное напряжение; длительный прием лекарств (акрихина и его производных); заболевания кишечника, печени и поджелудочной железы.

Признаки гиповитаминоза B_2: поражение слизистой оболочки губ со слущиванием эпителия и трещинами на губах, стоматит, воспаление языка, поражение кожи, похожее на экзему, конъюнктивит, светобоязнь, слезотечение, снижение зрения.

Больше всего витамина B_2 содержится в продуктах животного происхождения: яйцах, мясе, печени, почках, рыбе, молочных продуктах, сыре, а также в листовых зеленых овощах (особенно в капусте брокколи, шпинате) и в дрожжах.

Рибофлавин способствует усвоению железа и его сохранению в организме.

Лучи, особенно ультрафиолетовые, и щелочь разрушают этот витамин. Также ему «противопоказаны» вода (рибофлавин растворяется в жидкостях, которые используются для приготовления пищи), женские гормоны эстрогены и алкоголь.

Витамин B3 (он же витамин РР, он же никотиновая кислота, он же ниацин). Регулирует обмен углеводов, холестерина, железа, стабилизирует состояние центральной нервной системы, снижает артериальное давление, повышает выделение желудочного сока, улучшает состояние печени.

Гиповитаминоз никотиновой кислоты развивается при недостаточном употреблении растительной пищи, белка, когда питание преимущественно состоит из крахмалистых продуктов; также в этом плане опасен хронический алкоголизм; гиповитаминоз может развиться и при длительном применении определенных противотуберкулезных препаратов.

Недостаток витамина вызывает депрессию, апатию, слабость, синдром «жжения» в стопах, нарушения работы кишечника (чередуются запоры и поносы), инфекции дыхательных путей, снижение артериального давления.

Больше всего никотиновой кислоты в крупах, хлебе грубого помола, бобовых, субпродуктах (печень, почки, сердце), мясе, рыбе, сыре, дрожжах, сушеных грибах.

Консервирование, замораживание и сушка мало влияют на содержание никотиновой кислоты в продуктах. Тепловая обработка, особенно излишне длительная варка и повторное жарение, ведут к снижению концентрации витамина на 15–20 % и более по сравнению с его содержанием в сырых продуктах.

Витамин B4 (витамин Вр, холин). В организме из холина синтезируется важнейший передатчик нервного импульса – ацетилхолин. А еще холин улучшает память. Важно и то, что он влияет на углеводный обмен, регулируя уровень инсулина в организме. В принципе, холин вырабатывается в организме, и у здорового человека обычно его недостатка не бывает.

Отсутствие холина в пище приводит к отложению жира в печени, поражению почек и кровотечениям. Он содержится во многих продуктах, и его недостаток в организме проявляется очень редко. Симптомы недостаточности: непереносимость жира (диарея и метеоризм при съедании жира), повышение давления, ухудшение роста, язвы желудка, изменения сердечного ритма, недостаточность печеночной и почечной функций.

Больше всего его в яйцах, печени, соевых бобах, овсянке, цветной и белокочанной капусте, арахисе. Он является составной частью лецитина, то есть присутствует во всех продуктах, где в составе есть лецитин.

Витамин B5 (пантотеновая кислота). Регулирует обмен веществ, жиров, синтез гемоглобина. Он очень распространен, содержится в мясе, овощах, фруктах, зернах, орехах, семечках, но легко уничтожается при консервировании, замораживании и других способах промышленной обработки продуктов. Поэтому только продукты в естественном виде могут обеспечить человека витамином B_5.

Типичные проявления недостатка: поседение, облысение, утолщение кожных покровов, астения, симптомы со стороны желудочно-кишечного тракта, раздражительность, быстрая утомляемость.

Лучшие натуральные источники витамина B_5: печень, почки, мясо, сердце, яйца, зеленые овощи, пивные дрожжи, семечки, орехи.

Пантотеновая кислота необходима для нормального усвоения

и обмена фолиевой кислоты (витамина B_9) и биотина (витамина H). Также она влияет на обмен аскорбиновой кислоты (витамина C).

Тепло, пищевая обработка, консервирование, кофеин, эстрогены, алкоголь витамину B_5 противопоказаны.

Витамин B6 (пиридоксин). Нормализует обмен белков и жиров, функцию печени, синтез гемоглобина. К его недостатку в организме могут приводить длительный прием противотуберкулезных препаратов; хронические заболевания желудочно-кишечного тракта. Признаками этого будут раздражительность, сонливость, нарушение умственной деятельности, периферические невриты, себорейный дерматит, стоматит, конъюнктивит.

Пиридоксин содержится в продуктах животного происхождения: яйцах, печени, почках, сердце, говядине, молоке и молочных продуктах. Также его много в зеленом перце, капусте, моркови, дыне, в меде и орехах, овсяной и гречневой кашах.

Курение снижает содержание витамина B_6 в организме. Также пиридоксин не выдерживает длительное хранение, тепловую обработку (например, он разрушается при тушении и жарке мяса), разрушается от алкоголя, женских гормонов эстрогенов.

Витамин B7 (витамин H, биотин). Он входит в состав ферментов, которые регулируют белковый и жировой обмен в организме. Признаками дефицита биотина могут быть выпадение волос, воспаление и бледность кожи, а также слизистых оболочек; депрессия, анемия, нарушение уровня сахара в крови, боли в мышцах, плохой аппетит, тошнота, бессонница. Человек ощущает усталость, раздражительность и подавленность, наступает состояние апатии и сонливости.

Биотин содержится в очень многих продуктах питания. В продуктах животного происхождения его больше: в свиной и говяжьей печени и почках, желтках яиц. Есть он также в говядине, телятине, курином мясе и ветчине, коровьем молоке и сыре, сельди, камбале, консервированных сардинах. Из растительных продуктов им богаты помидоры, соевые бобы, неочищенный рис и рисовые отруби, пшеничная мука, арахис, шампиньоны, зеленый горошек, морковь и цветная капуста, яблоки и апельсины, бананы и дыня, картофель, свежий лук, цельные зерна ржи.

Биотин, в числе очень немногих витаминов, синтезируется нашим кишечником, и он для организма полезнее всего и лучше усваивается. Однако для этого кишечник должен быть здоров. А если у человека развился энтероколит, дисбактериоз, если он злоупотребляет курением и употреблением алкоголя, то о выработке биотина в организме говорить не приходится. И нет

ничего удивительного в том, что люди, которые питаются, как попало, и употребляют спиртное, раньше стареют – их кожа становится обвисшей и дряблой, а волосы сильно выпадают.

Биотин разрушается при очень высоких температурах (тепловой обработке продуктов). Витамин Н взаимодействует в организме с витамином B_{12}, с фолиевой и пантотеновой кислотой, если она поступает в небольших дозах. Усвоение биотина замедляет алкоголь; его количество в организме уменьшают антибиотики и противосудорожные препараты. Для того чтобы биотин превращался в активную форму, нужен магний, поэтому следует совмещать в рационе продукты, содержащие оба эти вещества.

Витамин В8 (инозит, инозитол). Полное его название звучит как инозитдроретинол, и это не витамин, а витаминоподобное вещество.

В организме человека его много в головном мозге, в хрусталике глаза и в крови. Также он есть в слезной и семенной жидкостях. Это вещество вырабатывается в организме, при этом для его выработки нужна глюкоза.

Инозит способствует нормальному течению обменных процессов в организме, входит в состав множества ферментов, активизирует обмен и сжигание жиров. Он стимулирует умственную деятельность, позволяет лучше концентрировать внимание, повышает порог утомляемости и умение запоминать информацию. Также он помогает регулировать уровень холестерина. Инозитол обеспечивает передачу нервных импульсов от клетки к клетке. Он помогает уменьшить вредное воздействие токсинов, алкоголя, антибиотиков и гормональных веществ на печень, препятствует жировому перерождению печени, а антиоксидантное действие позволяет выводить из организма свободные радикалы.

Инозит участвует и в поддержании репродуктивных функций как у мужчин, стимулируя репродукцию сперматозоидов, так и у женщин, стимулируя деление яйцеклетки. Одной из причин бесплодия может являться именно дефицит этого витамина.

Он благотворно влияет на кожу и волосы. Волосяные луковицы становятся крепче, прекращается выпадение волос, а сами волосы перестают быть сухими и ломкими. Поэтому инозит часто добавляют в средства по уходу за волосами.

Этот витамин разрушается при нагревании, поэтому получать его лучше всего из свежих овощей и фруктов, либо продукты запекать (чтобы он не ушел в воду).

Инозит содержится в орехах, кунжутном масле, изюме, овсянке, чечевице, ячневой крупе, пшеничных отрубях, пивных

дрожжах, крыжовнике, мандаринах, грейпфруте, сое, персиках, рисовых отрубях.

Его больше в растительных продуктах, но и в животных тоже содержится какое-то его количество.

Потребность в инозите возрастает, если человек пьет много кофе или алкоголя. Также он нужен при приеме антибиотиков или при больших умственных нагрузках.

При нехватке инозита человек чувствует снижение физической и умственной активности, быструю утомляемость, у него проявляются бессонница, рассеянность, плохая память. Возможно появление запоров, проблем с печенью, повышение давления и уровня холестерина в крови. Могут начать выпадать волосы, ухудшится зрение, возможно появление проблем с кожей.

Напитки с кофеином препятствуют усвоению витамина B_8. То же относится к лекарствам сульфаниламидной группы.

Витамин B9 (фолиевая кислота). Улучшает кроветворение, белковый обмен. Его недостаток развивается при постоянной тепловой обработке продуктов; хроническом алкоголизме; заболеваниях кишечника (хронический энтероколит); нерациональном лечении антибиотиками или сульфаниламидными препаратами. Признаками недостатка будут нарушение работы кишечника, дерматит, нарушение функции печени, сухой ярко-красный язык.

Фолиевой кислоты много в темно-зеленых овощах с листьями (салате, шпинате, петрушке, зеленом луке), репчатом луке, моркови, пивных дрожжах, цветной капусте, дыне, абрикосах, бобах, авокадо, яичном желтке, печени, почках, грибах.

Фолиевая кислота нужна для усвоения витаминов группы В, особенно пантотеновой кислоты (B_5).

Дефицит витамина B_{12} и B_9 приводит к развитию одного и того же типа анемии. Посредством замены одного витамина другим в рационе эту анемию можно скорректировать.

Фолиевая кислота «не любит» воду, солнечный свет, тепло, обработку продуктов (особенно варку), женские гормоны эстрогены.

Витамин B10 (он же H_1, он же пара-аминобензойная кислота, он же ПАБК). Он участвует в синтезе витамина B_9 и образовании эритроцитов (эритропоэзе).

При достаточном поступлении с пищей фолиевой кислоты одновременно удовлетворяется и потребность в витамине B_{10}. Соответственно, недостаток витамина B_9 неминуемо ведет к дефициту парааминобензойной кислоты. При сбалансированном рационе эта потребность полностью удовлетворяется за счет продуктов питания.

Относительно недавно ученые выяснили, что витамин B_{10} стимулирует образование в организме интерферона – защитного белка, укрепляющего устойчивость к различным инфекционным заболеваниям, и еще положительно влияет на функцию щитовидной железы.

Поскольку витамин B_{10} участвует в биосинтезе фолиевой кислоты и в качестве структурного компонента входит в состав ее молекулы, то он участвует во всех процессах обмена, регулируемых фолиевой кислотой. Также этот витамин участвует в поддержании нормального состояния кожного покрова и волос, предупреждает преждевременное увядание кожи, повышает ее тонус.

ПАБК повышает эффективность действия витаминов группы В.

Признаками дефицита витамина B_{10} являются: кожные заболевания, выпадение, ломкость и раннее поседение волос, повышенная утомляемость, раздражительность, головные боли, нарушение функции органов пищеварения, нервные расстройства, возникновение солнечных ожогов, дистрофия мышечной ткани, анемия, ослабление сексуального влечения.

При полноценном питании в кишечнике человека всегда присутствуют полезные виды бактерий, которые способны самостоятельно синтезировать такое количество витамина B_{10}, которое полностью удовлетворяет потребность организма в этом веществе.

Значительное количество витамина B_{10} содержат дрожжи, патока, пшеничная мука грубого помола, грибы, рисовые отруби, картофель, морковь, шпинат, петрушка, орехи, мелисса, семена подсолнечника. Из животных продуктов: субпродукты (прежде всего свиная и говяжья печень), яичный желток, рыба, молоко и кисломолочные продукты.

Этот витамин не разрушается при кипячении в кислой и щелочной средах, довольно устойчив к воздействию повышенной температуры.

Совместное действие ПАБК с пиридоксином, фолиевой и пантотеновой кислотами значительно замедляет процесс поседения волос.

Некоторые гормоны (в частности, эстрогены), сульфаниламидные препараты, а также алкогольные напитки заметно снижают активность витамина B_{10}. Вреден для этого витамина рафинированный сахар. Рафинад в незначительном количестве содержит добавку – краситель, который придает красивый оттенок кусочкам сахара. Однако даже совсем крохотные дозы этого красителя ведут к подавлению полезной

кишечной микрофлоры.

Витамин B12 (цианокоболамин). Регулирует кроветворение, повышает устойчивость организма к инфекциям, уменьшает отложение жира в печени, применяется для лечения бесплодия.

Гиповитаминоз может возникнуть при полном исключении из пищи продуктов животного происхождения (увлечение вегетарианством); наличии глистов (широкий лентец); хроническом алкоголизме; заболеваниях желудка и кишечника (атрофический гастрит, хронический энтероколит). Это проявляется поносом, снижением аппетита, покалыванием и жжением языка, покраснением его кончика, снижением кислотности желудочного сока, нарушениями походки и чувствительности кожи и мышц конечностей.

Источники цианокоболамина – только продукты животного происхождения, причем наибольшее количество витамина содержится в субпродуктах (печени, почках и сердце). Довольно много витамина B_{12} в сыре, морских продуктах (крабах, лососевых рыбах, сардинах), несколько меньше – в мясе и птице.

Чтобы витамин B_{12} хорошо усваивался в желудке, он должен взаимодействовать с кальцием. Также нормально работающая щитовидная железа способствует усвоению цианокоболамина.

Отрицательно влияют на его усвоение кислоты и щелочи, вода, солнечный свет, алкоголь, повышенный уровень эстрогенов, некоторые виды снотворных препаратов.

Витамин С. Регулирует обмен белков, жиров, углеводов, проницаемость стенок капилляров, повышает сопротивляемость организма инфекциям, улучшает функцию почек и печени.

Гиповитаминоз начинается, когда в питании мало свежих овощей, фруктов и ягод; когда при неправильном хранении или неправильной кулинарной обработке витамин вымывается из овощей и фруктов; при преимущественно мучном питании, недостаточном содержании белков в пище, большой физической и нервной нагрузке. Признаки гиповитаминоза С: слабость, раздражительность, сухость и шелушение кожи, отечность десен, их кровоточивость, носовые кровотечения, точечные кровоизлияния на сгибах шеи, конечностей, боли в нижних конечностях.

Больше всего витамина С содержат свежие фрукты, овощи, сыр, зелень. Шиповник, облепиха, черная смородина, красный перец – настоящие кладовые этого витамина. Полезны будут свежая и квашеная капуста, все цитрусовые, зеленый лук, петрушка, морковь. Продукты животного происхождения практически его не содержат.

Содержание витамина снижается при хранении, поскольку в

овощах и фруктах есть фермент аскорбиназа, разрушающий аскорбиновую кислоту. Меньше всего аскорбиназы в черной смородине и цитрусовых, поэтому в них дольше сохраняется витамин С.

Большие дозы витамина С (более 1 г в сутки) могут снизить способность организма усваивать витамин B_{12} из пищи.

При попадании болезнетворных бактерий в организм количество витамина С уменьшается.

В ходе обезвреживания ядовитых веществ витамин распадается.

Около 25 мг аскорбиновой кислоты теряется при выкуривании 1 сигареты.

Витамин С разрушается в воде, при обработке пищевых продуктов, от тепла, света, воздействия кислорода. В кислой среде аскорбиновая кислота устойчива и выдерживает нагревание до 100 °С. Поэтому она хорошо сохраняется в кислой капусте, яблоках и т. д.

Витамин D (кальциферол) – это группа жирорастворимых витаминов (эргокальциферол – витамин D_2, холекальциферол – витамин D_3 и и еще несколько разновидностей витамина D). Витамин D нужен для нормального усвоения кальция и фосфатов, что совершенно необходимо детям для нормального роста скелета, а взрослым – для нормального состава костей. Также он необходим для нормальной работы паращитовидных желез, кишечника, почек, иммунной системы.

Гиповитаминоз витамина D возникает при длительном отсутствии солнца; длительном употреблении продуктов с преобладанием углеводов. У детей при недостатке витамина D начинается рахит, у взрослых – остеопороз (истончение костной ткани).

В наибольшем количестве витамин D содержится в печени трески и палтуса, сельди, скумбрии, тунце, макрели (сардинах). Также им богаты сметана, сливочное масло, желтки яиц. Однако самым богатым его «источником» считается солнце, ультрафиолет.

Витамин E (токоферол). Относится к группе жирорастворимых витаминов, для его усвоения нужны масла и жиры. Он:

– оказывает антиоксидантное действие – защищает клетки органов от окислительного повреждения;

– имеет антигипоксантное действие, то есть способствует экономному потреблению кислорода клетками, что очень важно при тяжелых физических нагрузках, заболеваниях легких, печени, крови, инфекционных заболеваниях, сахарном диабете;

– участвует в образовании коллагеновых и эластичных волокон, которые находятся, в том числе в стенках, сосудов и коже. При их достаточном количестве кожа начинает лучше удерживать влагу, ускоряются процессы заживления и замедляются процессы старения кожи, снижается выраженность старческой пигментации;

– является одним из участников образования гемоглобина, препятствует развитию анемии, предотвращает образование тромбов;

– нормализует артериальное давление из-за выраженного мочегонного эффекта;

– предохраняет другие витамины от окисления (разрушения), способствует усвоению витамина А;

– способствует укреплению иммунитета;

– улучшает питание нервных тканей (мозга, нервов), что облегчает течение болезни Альцгеймера.

Витамин Е снижает риск развития катаракты и возрастной дегенерации желтого пятна сетчатки, стимулирует формирование межклеточного вещества и волокон соединительной ткани. Он необходим для лечения диабетической ретинопатии. Очень полезен при близорукости. Витамин Е отвечает за внутриглазное давление. Его регулярный прием предотвращает развитие глазных опухолей.

В организме человека он накапливается в жировых тканях, мышцах и мышечных органах (сердце, матке), гипофизе, печени, надпочечниках. Токоферол устойчив к воздействию высоких и низких температур, но быстро разрушается от ультрафиолетовых лучей, поэтому продукты, содержащие витамин Е, нельзя хранить на солнце.

Резко увеличивается потребность в нем во время болезни, при тяжелых нагрузках. Однако передозировка витамина Е во время беременности может привести к развитию уродств плода.

Витамин Е не образуется в организме, поэтому для нормальной работы всех органов он должен поступать извне. Больше всего токоферола находится в свежих растительных маслах (из пшеничных зародышей, оливковом, подсолнечном, хлопковом, кукурузном, соевом), приготовленных методом холодного прессования, а также в сыре. Если же растительное масло получают методом отжима из семян при высокой температуре с последующей очисткой, дезодорированием, рафинированием, то количество этого витамина значительно снижается.

Недостаток витамина Е бывает достаточно часто, но тяжелая нехватка витамина Е встречается только у недоношенных детей. В

организме запас этого витамина достаточно велик, но как только он начинает истощаться, появляются следующие симптомы: сухость кожи, ломкость ногтей, слабость мышц, снижение сексуального влечения и угнетение репродуктивной способности, нарушение точности движений, появление неуклюжести, анемия.

Бывает и передозировка витамина Е, хотя она встречается гораздо реже его недостатка. При ней отмечаются: учащение стула (более 3 раз в день), боли в области желудка, тошнота, вздутие живота, боль в правом подреберье (как правило, из-за увеличения печени), снижение количества тромбоцитов в крови, симптомы нарушения функции почек (боли в пояснице, уменьшение количества мочи, изменение качественного состава мочи), резкое повышение артериального давления, возможно кровоизлияние в сетчатку глаза. При появлении таких симптомов нужно немедленно обратиться к врачу.

Неорганические соли (сульфат и хлорид) железа связываются с витамином Е и препятствуют его всасыванию. Если прием препаратов железа отменить нельзя, то вместо неорганических солей используются фумарат или глюконат железа.

При приеме противозачаточных препаратов снижается усвоение витамина Е.

Рекомендуется принимать витамин Е вместе с аскорбиновой кислотой, так как она способствует повышению активности токоферола.

Недостаток витамина Е может привести к снижению количества магния в организме.

Симптомы недостаточности витамина Е усиливаются при дефиците цинка.

Нехватка токоферола приводит к нарушению активации витамина D в печени, что приводит к нарушению обмена кальция и фосфора.

Витамин Е следует ограничивать в пище и не принимать в виде лекарственных препаратов при тиреотоксикозе, хроническом гломерулонефрите, повышенной чувствительности к этому витамину.

Количество витамина Е часто приводится в международных единицах (МЕ). Надо знать, что 1 МЕ витамина Е равна 1 мг, но при более точных расчетах исходят из того, что 100 мг составляют 136–149 МЕ.

Микро- и макроэлементы

Они входят в состав клеток и тканей организма. Регулируют давление жидкости, кислотно-щелочное равновесие, состояние мышечной и сердечно-сосудистой систем, входят в состав

гемоглобина, ферментов, витаминов, участвуют в обмене белков, жиров, углеводов, воды, в процессах пищеварения.

В организме человека обнаружено 60 элементов из таблицы Менделеева, участие 28 из них в биологических процессах доказано. Суточная потребность организма в макроэлементах колеблется от нескольких миллиграммов до нескольких граммов, потребность в микроэлементах составляет тысячные доли грамма.

Калий находится преимущественно внутри клеток, регулирует функции сердечной мышцы, надпочечников, усиливает выведение жидкости и натрия из организма. Калий необходим для работы мозга, избавления от шлаков, лечения аллергии. Суточная потребность в калии составляет 2–3 г. При гипертонии, заболеваниях сердца, отеках сердечного происхождения рекомендуется увеличить содержание калия в суточном рационе. Основными проявлениями недостатка калия являются замедление роста организма и нарушение половых функций. Недостаток калия вызывает также мышечные судороги, перебои в работе сердца. Много калия в бананах, черносливе, изюме, картофеле, урюке, зеленых листовых овощах, семечках подсолнуха; несколько меньше – в мясе, рыбе, молоке, сыре, овощах, фруктах.

Избыток калия может привести к дефициту кальция.

Кальций входит в состав костей и зубов. В них находится 99 % всего кальция в организме, и только 1 % содержится в остальных тканях и в крови. Он регулирует проницаемость клеточных мембран и свертываемость крови, равновесие процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга. Суточная потребность в кальции составляет 0,8–1 г. Потребность организма в кальции увеличивается при беременности и кормлении грудью, переломах костей.

При избытке кальция в организме развивается хронический артрит, хронический гломерулонефрит, нарушается строение костной ткани, развивается мышечная слабость, затрудняется координация движений, появляются хромота, тошнота, рвота, боли в брюшной полости, частые мочеиспускания, нарушения сердечного ритма.

При недостатке кальция наблюдаются: тахикардия, аритмия, побеление пальцев рук и ног, боли в мышцах, рвота, запоры, почечная и печеночная колика, повышенная раздражительность, нарушения ориентации в пространстве, галлюцинации, спутанность сознания. Волосы делаются грубыми и выпадают; ногти становятся ломкими; кожа утолщается и грубеет; на эмали зубов появляются ямки, желобки; хрусталик глаза теряет прозрачность.

Кальций в пище, как растительной, так и животной, находится в виде нерастворимых солей. Они всасываются не в желудке, а в верхней части тонкого кишечника, главным образом в 12-перстной кишке. Здесь на всасывание оказывают большое влияние желчные кислоты. Поэтому при заболеваниях печени или кишечника всасывание кальция может быть затруднено. Вроде бы человек ест кальцийсодержащие продукты или даже препараты, а все равно кальция ему не хватает.

Наибольшее количество кальция содержится в молоке, сыре, твороге, овощах и фруктах. В кишечнике лучше всасывается кальций молочных продуктов.

Избыток кальция может приводить к дефициту цинка и фосфора, в то же время препятствует накоплению свинца в костной ткани.

Магний участвует в обмене белков, жиров, углеводов, входит в состав многих ферментов, расширяет кровеносные сосуды, снижает артериальное давление, повышает количество выделяемой мочи, улучшает желчевыделение, обладает слабительным и успокаивающим действием. Главное «депо» магния находится в костях и мышцах. Суточная потребность в этом элементе составляет 0,3–0,5 г. Повысить содержание магния в пищевом рационе рекомендуется при гипертонической болезни, атеросклерозе, заболеваниях печени и желчевыводящих путей. Особенно богата магнием растительная пища: необработанные зерновые, фиги, миндаль, орехи, темно-зеленые овощи, бананы, гречневая и овсяная крупы.

Следует знать, что избыток магния способствует выведению кальция из организма, приводит к развитию изменений в костях и др. При снижении концентрации магния в крови наблюдаются симптомы возбуждения нервной системы вплоть до судорог.

Уменьшение количества магния в организме приводит к увеличению содержания кальция.

Избыток магния может приводить к дефициту кальция и фосфора.

Натрий находится в плазме крови и тканях во внеклеточной жидкости, участвует в образовании соляной кислоты, в процессах обмена, регулирует осмотическое и кислотно-щелочное равновесие, задерживает жидкость в организме. Суточная потребность человека в натрии составляет 4–6 г. Натрий выходит из организма с потом, поэтому потребность в нем есть постоянно. Особенно это касается людей, ведущих активный образ жизни. При этом организм не способен вырабатывать натрий, следовательно, его запас можно пополнять только с приемом обычной пищи и различных пищевых добавок.

Потребность в натрии увеличивается при обильном потоотделении, тяжелом физическом труде, занятиях спортом, употреблении растительной пищи, содержащей повышенное количество калия. Поваренную соль в питании необходимо ограничить при гипертонической болезни, ревматизме, ожирении, отеках сердечного или почечного происхождения.

В 100 граммах пищевой соли содержится 40 грамм натрия. То есть обычно в день нужно 10–15 г соли. Другие источники натрия: морская соль, качественный соевый соус и разные варианты соленой пищи, в частности рассолы, консервированное мясо, квашеная капуста и мясные бульоны.

При недостатке натрия происходит нарушение усвоения углеводов, возможны невралгии, понижение давления. Пониженное содержание натрия у взрослых обычно встречается при нейроэндокринных нарушениях, хронических заболеваниях почек и кишечника и как следствие черепно-мозговых травм.

Повышенное содержание натрия означает нарушение водно-солевого обмена, дисфункцию коры надпочечников. Может встречаться при избыточном употреблении поваренной соли, сахарном диабете, нарушении выделительной функции почек, склонности к гипертонии, отекам, неврозах. Люди, особенно дети, с избытком натрия часто легко возбудимы, впечатлительны, гиперактивны, у них может быть повышена жажда, потливость.

Повышенное содержание натрия уменьшает количество калия в организме и наоборот.

Марганец находится во всех органах и тканях. Он предотвращает отложение жира в печени, улучшает образование гемоглобина, повышает защитные силы организма, улучшает обмен белков и некоторых витаминов (B_1, B_6, C, E), важен для репродуктивной функции. Марганец помогает устранить половое бессилие, улучшить мышечные рефлексы, предотвратить остеопороз, улучшить память и уменьшить нервную раздражительность. Для детей необходимо в сутки 0,2–0,3 мг марганца на 1 кг веса тела, для взрослых – 0,1 мг на 1 кг веса. Марганцем богаты рожь, овес, бобовые, свекла, тыква, малина, черная смородина, чай, орехи, зеленые овощи с листьями, горох, свекла.

При недостатке марганца нарушаются процессы окостенения во всем скелете, трубчатые кости утолщаются и укорачиваются, суставы деформируются. Нарушается репродуктивная функция яичников и яичек.

Избыток марганца усиливает дефицит магния и меди.

Хром участвует в обмене углеводов, нормализует обмен холестерина. Он является постоянной составной частью всех

органов и тканей человека. Наибольшее количество обнаружено в костях, волосах и ногтях – из этого следует, что недостаток хрома сказывается в первую очередь на состоянии этих органов. Хром оказывает действие на процессы кроветворения; на работу инсулина; на углеводный обмен и энергетические процессы. Суточная потребность – 2,0–2,5 мг. Источниками хрома являются продукты моря, мясо, орехи, отруби, яйца, телячья печень, пророщенная пшеница, пивные дрожжи, кукурузное масло.

При хроническом избытке хрома в питании наблюдаются головные боли, исхудание, воспалительные изменения слизистой желудка и кишечника. Хромовые соединения вызывают различные кожные заболевания, дерматиты и экземы, протекающие остро и хронически.

Селен. Роль его в организме еще мало изучена, но считается, что он замедляет старение. Кроме того, селен помогает поддерживать юношескую эластичность в тканях. Суточные нормы составляют: 50 мкг – для женщин, 70 мкг – для мужчин, 65 мкг – для беременных и 75 мкг – для кормящих грудью. Селен хорошо сочетается с витамином Е. Содержится в морепродуктах, почках, печени, пшеничных зародышах, отрубях, луке, помидорах, капусте брокколи.

Гипердозы селена вызывают увеличение печени и боли в правом подреберье, боли в конечностях, судороги, чувство онемения. При дефиците селена в организме усиленно накапливаются мышьяк и кадмий, которые, в свою очередь, усугубляют дефицит селена. В свою очередь, селен защищает организм от тяжелых металлов, а избыток может привести к дефициту кальция.

Йод в организме находится преимущественно в щитовидной железе и участвует в образовании гормонов железы. Йод в присутствии селена благотворно влияет на центральную нервную систему, препятствует апатии и заторможенности. Общее количество йода в организме около 25 мг, из них 15 мг – в щитовидной железе. Значительное количество йода содержится в печени, почках, коже, волосах, ногтях, яичниках и предстательной железе. Щитовидная железа является своего рода центральной регулирующей лабораторией, в которой образуются и накапливаются соединения йода. Нормальная потребность в йоде составляет около 100–150 (для взрослых) и 175–200 (для беременных и кормящих) мг в сутки.

Наибольшее количество йода содержится в морской капусте, кальмарах и других продуктах моря. При недостаточном содержании йода в пище, особенно в тех местностях, где его мало в почве, развивается эндемический зоб. Для профилактики этого

заболевания рекомендуется употреблять в пищу йодированную соль.

Избыток йода в организме может наблюдаться при гипертиреозе, может развиться и базедова болезнь с зобом. Симптомы гипертиреоза: раздражительность, мышечная слабость, потливость, исхудание, склонность к диарее. Основной обмен повышается, наблюдается постоянная повышенная температура, раннее поседение, депигментация кожи на ограниченных участках (витилиго), атрофия мышц. При недостаточном поступлении йода у взрослых развивается зоб (увеличение щитовидной железы). У детей недостаток йода сопровождается резкими изменениями всей структуры тела. Ребенок перестает расти, умственное развитие задерживается (кретинизм).

Фосфор активно участвует в процессе роста и функционирования зубов и костей, незаменим для мышечной и умственной активности, способствует нормальному обмену веществ, росту клеток, нормализует работу мышц, сердца и почек. Также он необходим для синтеза ферментов и работы центральной нервной системы.

Недостаток фосфора проявляется общим недомоганием, слабостью; всплесками умственной активности, после которых приходит нервное истощение и опустошение; снижением внимания, аппетита; болями в костях, мышцах; нарушениями обмена веществ, работы печени; постоянными простудными/ инфекционными заболеваниями.

Длительный дефицит фосфора приводит к рахиту, остеопорозу, артрозу.

Если же фосфора в еде слишком много, то начинает плохо усваиваться кальций; образуются камни в почках; начинаются проблемы с печенью, сосудами и кишечником; развивается анемия.

Основными признаками избытка фосфора являются онемение мышц и жжение в ладонях.

Суточная доза потребления фосфора для взрослых составляет от 1500 до 1800 мг в сутки; беременным и кормящим надо 3000–3800 мг; для детей суточная доза 1200–2500 мг.

Фосфор есть в тыквенных семечках, капусте, морепродуктах, молоке и молочных продуктах, мясе, бобовых, орехах (кешью и грецкие), овощах и фруктах (капуста, огурцы, яблоки, груши), крупах, сухофруктах, отрубях, дрожжах, желтке яйца, чесноке.

Медь участвует в процессе тканевого дыхания, синтезе гемоглобина и созревании эритроцитов. Суточная потребность организма в меди составляет 2 мг. Медь также участвует в процессах роста и размножения. При недостатке меди в

организме наблюдаются задержка роста, анемия, дерматозы, депигментация волос, частичное облысение, потеря аппетита, сильное исхудание, атрофия сердечной мышцы.

Источниками меди являются говядина, печень, молочные продукты, креветки, овес, рожь, пшеница, грибы, бобы, арбуз, перец.

Избыток меди приводит к дефициту цинка и молибдена, а также марганца.

Сера связана с белками, входит в состав некоторых аминокислот, инсулина, тиамина, биотина, крови, желчи, нервной ткани, костей и хрящей. Суточная потребность составляет 4–5 г. Сера содержится в мясе, молоке, сыре, яйцах, бобовых, гречневой и овсяной крупах, хлебе.

Сера в чистом виде не обладает выраженным токсическим действием, но все ее соединения токсичны (например, сероводород). При недостатке серы наблюдаются: тахикардия, повышение артериального давления, нарушение функций кожи, выпадение волос, запоры.

Железо входит в состав гемоглобина, ферментов, участвующих в окислительно-восстановительных процессах в тканях. Общее содержание железа в организме человека составляет около 4,25 г. Из этого количества 57 % находится в гемоглобине крови, 23 % – в тканях и тканевых ферментах, а остальные 20 % запасены в печени, селезенке, костном мозге и представляют собой «физиологический резерв» на случай недостаточного питания.

Железо находится в продуктах животного (мясо, рыба, яичный желток, молочные продукты, печень, легкие) и растительного происхождения (бобовые, яблоки, сливы, персики). Лучше всасывается железо из продуктов животного происхождения (около 20 %). Этот процесс происходит в желудке в присутствии свободной соляной кислоты. Хуже усваивается железо из продуктов растительного происхождения (до 5 %), так как основной процесс переваривания последних происходит в кишечнике.

Суточная потребность организма в железе составляет 15–20 мг, беременным нужно 30 мг в сутки.

При снижении кислотности желудочного сока и преобладании растительной пищи в питании может развиться железодефицитная анемия.

В больших количествах железо содержится: в свиной печени, говяжьих почках, сердце и печени, непросеянной муке, сырых моллюсках, сушеных персиках, яичных желтках, устрицах, орехах, бобах, спарже, овсяном толокне.

Избыток железа в организме может привести к дефициту меди, цинка, хрома и кальция, а также к избытку кобальта.

Цинк усиливает действие различных гормонов, улучшает образование гемоглобина и процесс образования эритроцитов, заживление ран, повышает устойчивость организма к инфекциям. Он необходим для нормального роста. Цинк оказывает влияние на активность половых и гонадотропных гормонов гипофиза. Также он увеличивает активность ферментов. Считается, что цинк обладает липотропным эффектом, то есть способствует повышению интенсивности распада жиров, что проявляется уменьшением содержания жира в печени.

Потребность организма в цинке составляет 10–15 мг в сутки для взрослых и 4–6 мг для детей. Источниками цинка являются мясо, сыр, продукты моря, яйца, дрожжи, пшеничные, рисовые и ржаные отруби, зерна злаков и бобовых, какао. Наибольшее количество цинка содержат грибы: в них приходится 130–202,3 мг на 1 кг сухого вещества. В луке – 100 мг, в картофеле – 11 мг.

Избыток цинка задерживает рост и нарушает минерализацию костей.

При дефиците цинка наблюдается задержка роста, пере возбуждение нервной системы и быстрое утомление. Поражение кожи происходит с утолщением эпидермиса, отеком кожи, слизистых оболочек рта и пищевода, ослаблением и выпадением волос. Недостаточность цинка также приводит к бесплодию.

Дефицит цинка может приводить к усиленному накоплению железа, меди, кадмия, свинца. Избыток приводит к дефициту железа, меди, кадмия.

Алюминий принимает участие в процессе регенерации (восстановления) эпителиальной и соединительной тканей, поддержании крепости костей, в образовании пептидов и фосфатных комплексов. Он влияет на функцию паращитовидных желез, оказывает как активизирующее, так и тормозящее действие на пищеварительные ферменты.

Недостаток алюминия в организме человека изучен слабо, можно только судить по признакам у животных. У них наблюдается слабость в конечностях, задержка роста, нарушение координации движений, невынашивание плода (выкидыши).

Сколько алюминия требуется человеческому организму, среди ученых нет единого мнения. У разных авторов цифры варьируются от 2,45 до 50 мг в сутки. Обычно человеку хватает алюминия, поступающего в организм вместе с водой и пищей, особенно если в процессе приготовления используется алюминиевая посуда. Подсчитано, что среднестатистический россиянин получает с пищей около 100 мг алюминия в сутки.

Организм усваивает 2–4 % от поступающего через желудочно-кишечный тракт алюминия. Более того, алюминий может поступать в организм и через легкие. А выводится он с потом, через почки и кишечник и через легкие. Но с возрастом концентрация алюминия в организме возрастает, особенно много его накапливается в головном мозгу и легких.

Недостаток алюминия у человека развивается, только если его поступление в организм становится менее 1 мкг/сут. Чаще может быть его избыток.

Избыток алюминия опасен для здоровья, поскольку этот химический элемент в больших дозах является иммунотоксином. Отчетливые признаки отравления наблюдаются при поступлении алюминия свыше 5 г в сутки, хотя порог токсичности намного ниже (50 мг/сут).

У рабочих на вредных производствах, связанных с повышенным поступлением в организм алюминия, нередко фиксируются воспаления бронхов и легких, в которых происходят фиброзные изменения. Поражению подвергаются также костный мозг, кости, почки, репродуктивные органы (особенно у женщин), молочные железы, центральная нервная система. В последнем случае наблюдаются ослабление памяти, нарушения двигательных функций и ориентации в пространстве, появляются депрессия и нервозность, энцефалопатии, а с возрастом могут развиться болезни Альцгеймера и Паркинсона.

Поскольку алюминий химически очень активен, он сильно влияет на обменные процессы в организме. При его избытке могут наблюдаться нарушения фосфорно-кальциевого обмена, что приводит к развитию остеопороза и других связанных с разрушением костной ткани заболеваний.

Есть такое состояние, как алюминоз, то есть отравление алюминием, симптомами которого бывают постоянный кашель, боли во всем теле, особенно в желудке, расстройства пищеварения, снижение или потеря аппетита и снижение веса, нарушение состава крови, запоры и слабость. Увеличивается риск развития почечнокаменной болезни, нарушается функция всасывания железа, что приводит к развитию анемии; резко снижается иммунитет и развиваются аутоиммунные заболевания; происходит нарушение обмена веществ.

Обычные люди также могут получить переизбыток алюминия, особенно если его содержание повышено в питьевой воде, воздухе и продуктах питания. Некоторые лекарства, содержащие алюминий, также могут привести к отравлению им. Повышенная концентрация алюминия наблюдается у людей с хронической почечной недостаточностью.

В таком случае применяются препараты, снижающие всасывание алюминия. В них содержатся замещающие алюминий химические элементы: железо, медь, марганец, кальций, магний, цинк, фосфор. Хорошо способствуют выведению из организма избытка алюминия желчегонные препараты и диуретики, а также антиоксиданты, особенно естественного происхождения.

Источниками алюминия для организма человека являются вода и пища. В городские системы водоснабжения он попадает преимущественно из-за использования в системах очистки воды алюмокалиевых квасцов. Эта соль (квасцы) связывает содержащиеся в воде органические вещества, которые придают ей бурый цвет. Такой метод очистки воды особенно актуален, если водозабор происходит из озера или реки в местности с залежами торфа или при наличии повышенной кислотности почвы.

В продуктах животного происхождения алюминия в 50–100 раз меньше, чем в растительных продуктах. До сих пор много алюминия содержится в хлебе, поскольку очень часто при его выпечке используется алюминиевая посуда, к тому же в достаточно больших количествах алюминий содержится в дрожжах.

Содержание алюминия высоко в овсе, пшенице, рисе, авокадо, картофеле. Несколько меньше этого элемента в овощах: артишоке, баклажанах, савойской капусте, топинамбуре, фруктах и ягодах: киви, клубнике, яблоках.

Пищевые добавки от Е520 до Е523 – это сульфаты алюминия, которые прекрасно всасываются в желудочно-кишечном тракте. Обычно эти добавки встречаются в консервах и кондитерских изделиях.

В сыре и поваренной соли содержатся фосфаты и силикаты алюминия Е541, Е554, Е555, Е556, Е559, правда, они хуже всасываются в кишечнике, чем сульфаты алюминия.

Источником алюминия для человеческого организма является также косметика, особенно антиперспиранты, которые почти на четверть состоят из солей алюминия. Именно эти соли забивают поры на коже, что препятствует потоотделению и вызывает ощущение сухости в подмышках. Пудры, кремы, помады и туши также содержат алюминий.

Вода

В организме человека при массе тела 65 кг содержится примерно 40 л воды. Головной мозг состоит из воды на 80 %, в мышцах ее 76 %, в костях – около 25 %, кровь на 92 % состоит из воды. Чем моложе человек, тем больше воды он содержит в себе. У новорожденного ребенка ее 70 %. С возрастом количество воды

постепенно уменьшается.

В водной среде протекают все жизненно важные процессы в человеческом организме. Она регулирует температуру тела; увлажняет воздух, поступающий в организм; доставляет питательные вещества и кислород во все клетки организма; способствует усвоению питательных веществ органами; выводит отходы процессов жизнедеятельности.

Человек сможет прожить без воды всего несколько суток. Потеря воды объемом менее 2 % веса тела приводит к возникновению чувства жажды, при потере 6–8 % наступает обморочное состояние, при 10 % – галлюцинации, 10–20 % – критичны и очень опасны для жизни.

Вода в организме может быть свободной, составляющей основу внеклеточной и внутриклеточной жидкости. Небольшая часть воды является составным элементом в молекулах белков, жиров и углеводов. Количество поступающей и выделяющейся воды регулируется таким образом, чтобы одно соответствовало другому.

С мочой, потом, калом и выдыхаемым воздухом человек теряет ежедневно 2,0–2,5 л воды. При усиленной физической нагрузке или высокой температуре окружающей среды потери жидкости могут достигать 6–10 л в сутки. Через почки выводится около 50 % суточного объема воды, с потом через кожу – 32 %, с выдыхаемым воздухом через легкие – 13 %, через кишечник – 5 %.

Теряющуюся воду человек компенсирует, потребляя ее. У взрослого здорового человека количество необходимой воды можно рассчитать: оно составляет примерно 40 мл на 1 кг массы тела. У детей грудного возраста этот показатель увеличивается до 120–150 мл на 1 кг массы. Суммарная суточная потребность в воде у взрослого определяется характером выполняемой работы, условиями внешней среды и качеством съеденной пищи. С продуктами питания ежедневно человек получает 600–800 мл воды. К примеру, вареное мясо содержит 40 % воды, рыба – почти 70 %, яичница – тоже около 70 %. В кашах содержится до 80 % воды, в хлебе – около 50 %, в овощах и фруктах – до 90 % воды. В целом наша «сухая» еда на 50–60 % состоит из воды.

Около 300–400 мл воды образуется в самом организме при сгорании (окислении) белков, жиров и углеводов. При окислении 100 г жира образуется 107 мл воды, 100 г белков – 41 мл воды, 100 г углеводов – 55 мл воды.

Таким образом, вода из продуктов питания и вода, образующаяся в организме, составляет 0,9–1,2 л. При условном весе в 60 кг человек должен получить в сутки 2,4 л воды. То есть

около 1,5 л он должен выпить. Лучше, если потребление этого количества воды распределяется в течение дня равномерно. Обычно утром 200–250 мл жидкости мы получаем в виде стакана чая или кофе, в обед – 200–250 мл с первым блюдом и 200–250 мл с третьим. За ужином выпиваем 200–250 мл чая и перед сном 200–250 мл кефира или зеленого чая. В сумме получается примерно столько, сколько и надо для поддержания водного баланса.

Избыточное употребление воды у здорового человека отрицательных явлений не вызывает. А вот при заболеваниях сердца и почек это может быть нежелательно. Эти органы начинают работать с дополнительной нагрузкой, повышается давление. С потом и мочой теряется какое-то количество минеральных солей и витаминов, что ослабляет организм.

Если в организме ощущается существенный недостаток воды (то есть происходит обезвоживание), потери воды превышают поступление и образование ее в организме, развивается сгущение крови. При этом ухудшается работа головного мозга, нарушается снабжение тканей кислородом, создаются условия для образования тромбов в кровеносных сосудах. Сигнал о недостатке воды в организме через нервные рецепторы поступает в головной мозг, и в результате возникает чувство жажды. Оно выражается ощущением сухости в полости рта.

Содержание воды в организме зависит не только от ее потребления и потери, но и от продуктов. Строго говоря, на обмен влияют соли различных веществ. Например, соли натрия задерживают воду в организме, а соли кальция и калия усиливают мочеотделение и способствуют выведению воды. Вот почему после употребления молока или большого количества овощей или фруктов заметно увеличивается объем выделяемой мочи.

Кстати, недостаток воды моментально затормаживает процесс метаболизма, и жировые клетки попросту прекращают расщепляться. Именно поэтому для снижения веса нужно пить воды больше, а не меньше.

Накопление шлаков в организме происходит не только из-за употребления плохой воды, которая течет из крана, или от употребления покупных напитков с химическими добавками. Многие люди живут в местностях с нарушенной экологией, употребляют недоброкачественные продукты питания, активно травят организм с помощью вредных привычек, а кроме того, испытывают стресс дома, на работе и как жители больших городов. Не добавляет здоровья и малоподвижный образ жизни. Сочетание всех этих факторов приводит к медленным, внешне не

проявляющимся нарушениям здоровья. Как правило, это высокая утомляемость, вялость, сонливость, головные боли, низкий общий тонус, не диагностируемые нарушения обмена веществ (лишние килограммы в том числе). Также начинают слоиться ногти и сечься волосы, шелушиться кожа. Человек обращается к врачу, и ему лечат симптомы, а не причину, используя разные способы, от гомеопатии до антидепрессантов. А причины продолжают воздействовать на организм и через какое-то время приводят к реальному заболеванию.

Чистая вода, без лишних примесей и технической или химической обработки, позволяет создать наилучшую среду для протекания биохимических процессов в организме.

Городскому человеку кроме необходимого обычно количества воды (30–40 мл на 1 кг массы тела) нужна еще дополнительная доза – примерно 1–2 литра сверх нормы (зависит от массы тела и физических и психологических нагрузок). Что касается вымывания из организма вместе со шлаками полезных микроэлементов, это действительно возможно. Но только в том случае, если ежедневно выпивать не менее 6 литров воды.

Больше жидкости пить рекомендуется при инфекционных заболеваниях, отравлениях, высокой температуре тела, мочекаменной болезни, пиелонефритах, подагре, заболеваниях печени и желчевыводящих путей, в послеоперационном периоде.

Однако и некоторым здоровым людям нужно пить воды больше средней нормы. Происходит это в следующих случаях:

1. Вес тела. При избыточном весе нужно добавить к обычной норме (2–2,5 л) по 1 стакану на каждые 20 кг лишнего веса.

2. Температура и влажность воздуха. Жара и низкая влажность воздуха тоже увеличивают потребность в воде, как минимум на 1,5–2 стакана в день. В бане или парилке пить нужно постоянно, сколько влезет.

3. Учащенное дыхание. Во время физических нагрузок с дыханием теряется больше жидкости. Чтобы ее восполнить, нужно выпивать по стакану воды каждый час активного дыхания.

4. Кормление грудью. Пить надо, сколько хочется.

5. Кофеин, алкоголь и сигареты. Чтобы избежать обезвоживания, стоит выпивать стакан воды перед такими напитками и перед каждой сигаретой.

6. Возраст после 60. Пожилые люди в большей степени подвержены обезвоживанию, так как работа почек с возрастом ухудшается, и сигналы жажды становятся более слабыми, что в итоге и ведет к недостатку жидкости в организме.

7. Употребление медикаментов. Многие лекарства ведут к обезвоживанию. К тому же дополнительная вода требуется и для

того, чтобы вывести эти препараты из организма.

8. Простудные заболевания. Дополнительная вода во время ОРВИ или гриппа нужна не только для того, чтобы промывать организм и выводить токсины, которые образуются в нем под воздействием вируса. Жидкость еще и разжижает слизь и смывает продукты распада болезнетворных микробов с поверхности слизистой оболочки горла.

Наоборот, при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, особенно при наличии отеков, нарушениях выделительной функции почек количество потребляемой жидкости уменьшают.

Если организм теряет воду со скоростью более 500 мл в час или теряет десятую часть от общего количества воды, возникает обезвоживание организма. Обезвоживание может возникать при избыточном выведении воды (рвота, диарея из-за различных причин), недостаточном ее поступлении в организм, некоторых заболеваниях. Также обезвоживание развивается при длительном неконтролируемом приеме мочегонных препаратов или при сухом голодании.

При обезвоживании уменьшается объем циркулирующей крови, снижается давление, кислотно-основное равновесие организма сдвигается в кислую сторону (ацидоз), повышается вязкость крови, снижается содержание калия, нарушается пищеварение и обмен веществ. Отмечается сильная жажда, пропадает аппетит, появляются сухость слизистых, охриплость голоса, общая слабость, тошнота, головная боль, нарушение психики. Обезвоживание организма – это одно из угрожающих жизни состояний. Обычно оно случается либо при болезни, либо в экстремальных ситуациях и в любом случае требует немедленной помощи. Если человек может пить сам – он должен пить сам. Если не может – жидкости ему вводят внутривенно.

Определить, достаточно ли человек выпивает жидкости, можно несколькими способами. Проще всего это можно сделать по цвету мочи: она должна быть светлой, почти прозрачной. Можно также ущипнуть себя за руку с внешней стороны ладони: если кожа разгладится быстро, значит, клетки не испытывают жажду, если нет – пока поменять питьевой режим.

Есть несколько правил, которые помогут организму усваивать воду:

– не нужно пить сразу много и быстро. Лучше пить маленькими глотками в несколько приемов. Это серьезно облегчит работу почкам;

– полезно выпивать 1–2 стакана сразу после пробуждения. Это быстро наполнит влагой все клетки пищеварительной системы, и полученная за завтраком пища быстрее усвоится.

Насчет температуры этой воды мнения разнятся: кто-то ратует за горячую (или хотя бы теплую) воду, кто-то настаивает на холодной;

– лучше не пить очень холодную воду. Из-за резкого перепада температуры может возникнуть спазм голосовых складок и на время пропадет голос. И ведь от этого легко простудиться. К тому же, согласно последним исследованиям, ледяная вода ведет к снижению процессов обмена веществ и в итоге ведет к ожирению;

– не следует пить слишком горячую воду. Это разрушает эмаль зубов и обжигает слизистую оболочку глотки, пищевода и желудка.

Вода быстро утолит жажду, если ее подкислить лимонной или аскорбиновой кислотой, добавить соки кислых фруктов или ягод. Для утоления жажды хорошо подходят столовая минеральная вода, разбавленные фруктовые соки. Содержащиеся в них минеральные соли способствуют удержанию в организме нужного количества воды. В воде для утоления жажды не должно быть более 1–2 % сахара. Не дает освежающего эффекта и вода при температуре выше 12–15 ˚С.

Выпитая вода обычно сразу же жажду не утоляет. Это происходит спустя 10–15 минут после того, как жидкость из желудка и кишечника начинает поступать в кровь.

Значительно лучше, чем обычная вода, утоляют жажду хлебный квас, зеленый чай, клюквенный морс. Это происходит потому, что вода всасывается медленнее, чем напитки, содержащие определенные «сигналы» для желудка, что ему пора всасывать жидкость. Такие вещества содержатся во взваре, компотах, морсе, разных легких супчиках. При их употреблении значительно усиливается слюноотделение и уменьшается сухость во рту.

В разных статьях пишут о том, что во время еды категорически нельзя пить воду. Рекомендуют не пить ее за час до еды и 1,5 часа после. Однако вся история человечества свидетельствует, что люди пили именно во время еды. У народов разных стран издавна практикуется питье во время еды. Различия заключаются лишь в употребляемых жидкостях: вода, разбавленное или неразбавленное вино, квас, пиво, чай, разбавленные кисломолочные напитки. Например, французы пьют во время еды столовое вино, органические кислоты которого стимулируют пищеварение, а американцы – холодную воду. В Японии принято пить чай до и во время еды.

В теории питье воды или других жидкостей во время еды должно несколько замедлить пищеварение в желудке за счет разбавления желудочного сока. Однако недавние исследования,

проведенные в США, не подтвердили это положение. Очевидно, многое зависит от характера желудочной секреции (концентрации соляной кислоты и ферментов) и состава пищи.

Следует только заметить, что холодная вода, выпитая после приема жирной пищи, ведет к тому, что пища задерживается в желудке, а употребление холодной воды сразу же после съеденных сырых фруктов и ягод обычно вызывает усиленное газообразование и вздутие кишечника.

Таким образом, вопрос об употреблении воды или иных жидкостей во время еды каждый человек может решить для себя сам. Кто-то может не пить во время еды, а кому-то сухой кусок в горло не полезет. Исключение составляют лишь щелочные минеральные воды, пить которые до, во время и сразу же после еды здоровым людям не следует.

Во время снижения веса и при физических упражнениях нельзя ограничивать себя в питье. На тренировках пить воду рекомендуется не реже, чем каждые 20 минут. Также нужно пить воду перед и после физических нагрузок. И никогда не ждать наступления чувства жажды, ведь к тому моменту, когда мозг подает об этом сигнал, тело уже лишается нужного запаса воды и эффективность тренировок падает на 5–10 %.

При использовании любой диеты надо помнить, что в обезвоженном организме ухудшается внутриклеточный обмен веществ и в жировой ткани происходит накопление шлаков. Чтобы эти шлаки вывести, требуется дополнительная энергия. Человек это воспринимает как чувство голода, ему очень хочется есть. А на самом деле ему надо пить.

Всемирно известный иранский доктор Ф. Батмангхелидж, который изучал воздействие воды на лечение самых разных заболеваний, дает следующие советы:

– воду нужно пить перед едой. Оптимальное время – за 30 минут до приема пищи. Это позволит подготовить пищеварительный тракт, особенно тем, кто страдает гастритом, дуоденитом, изжогой, язвой, колитом или другими расстройствами пищеварения;

– воду нужно пить всегда, когда вы чувствуете жажду, даже во время еды;

– воду нужно пить через 2,5 часа после еды, чтобы завершить процесс пищеварения и устранить обезвоживание, вызванное расщеплением пищи;

– воду нужно пить по утрам сразу после пробуждения, чтобы устранить обезвоживание, вызванное долгим сном;

– воду нужно пить перед выполнением физических упражнений, чтобы создать запас свободной воды для выделения

пота;

– воду должны пить те, кто подвержен запорам и потребляет недостаточно фруктов и овощей. Два-три стакана воды утром сразу после пробуждения действуют как самое эффективное слабительное.

Все эти рекомендации применимы к здоровым людям, которым не нужно соблюдать питьевой режим с ограничением жидкости. Если есть заболевания сердца или почек, то необходима консультация врача. Обычно в назначаемой диете четко указывается, сколько жидкости в день (с учетом супов и компотов) можно употреблять.

Также нужно помнить, что у людей с избыточным весом на фоне каких-либо заболеваний (к примеру, сахарного диабета) задержка воды в организме может происходить из-за нарушения водно-солевого обмена, поэтому количество жидкости им также нужно уточнять у специалистов.

Виды сыра

Сегодня в мире насчитывается более 1000 сортов сыра, главными же сырными державами считаются Франция, Италия, Швейцария. За ними поспевают Германия и Голландия.

Технология сыроварения

Технологии приготовления любых видов сыра на протяжении веков почти не меняются. Есть всего несколько базовых технологий, на основе которых строится все сыроделие:

– технология типа Российского сыра, Тильзитера – насыпные сыры;

– сыры с низкой температурой второго нагревания типа Костромского, Голландского, Гауды, Эдама;

– сыры с высокой температурой второго нагревания, с пропионовокислыми бактериями – типа Эмменталь, Маасдам, Советский, Алтайский, Швейцарский;

– твердые сыры типа Пармезана и Грюйера;

– сыры, созревающие с голубой плесенью, типа Рок фора;

– сыры, созревающие с белой плесенью, типа Камамбера;

– сыры, созревающие с микрофлорой сырной слизи, типа европейского Тильзита, Таледжио, нашего сыра Пикантный.

Вот основные типы сыров, а все остальное – на их основе с отдельными «технологическими изюминками».

Тип сыра

По твёрдости сыры делятся на свежие, мягкие, полутвёрдые нарезные, твёрдые нарезные и твёрдые. По вкусу сыры бывают кислые, сладкие, соленые и острые. По внешнему виду сыры делятся на свежие, мягкие с нежной корочкой (с белой плесенью), мягкие с мытой корочкой, сыры с голубой плесенью (голубой сыр), прессованные и варёно-прессованные.

Другие виды сыра – сывороточно-альбуминные, альбуминные, плавленые, а также подпадающие под несколько категорий. Редкие виды сыров – немецкий сыр из кислого молока и норвежский коричневый сыр (брюнуст).

Категории сыра

Сыры можно разделить на три большие категории: сычужные (твёрдые), кисломолочные (мягкие) и переработанные (плавленые).

Чтобы их сделать, сырная масса отделяется от сыворотки. Для этого молоко ставят на некоторое время в тёплое место, пока оно не скиснет и не сгустится благодаря молочнокислым бактериям. Потом в него добавляют сычуг (энзим из желудков телят, козлят или ягнят). Существуют и растительные средства свёртывания молока – это сок инжира, сок грибов-сыроежек.

Затем сырную массу обрабатывают так, как требует определенный сорт сыра. Некоторые сыры желают дозревать только в пещерах, другие хотят годами томиться в тепле. Степень зрелости сыра определяют даже музыкальным способом: специальные дегустаторы ударяют по сыру серебряными молоточками и по звуку определяют, созрел ли он. В результате созревания на поверхности образуются «глазки» – небольшие пустоты от газов. Хороший сыр даёт еще «слезу» – капельки воды, насыщенные солями молока и солью.

Сычужные сыры

В зависимости от метода выработки среди сычужных сыров можно выделить *твёрдые, мягкие и рассольные.*

В ассортимент сычужных твердых сыров входит довольно широкая группа товаров.

Сыры с плотной консистенцией – отличный вариант к обеденному столу, а также для привычных бутербродов к завтраку. Вот они: Советский, Швейцарский, Московский, Алтайский, Воронежский, Кубанский, Карпатский. Пластичные, нежные, с кисловатым привкусом: Угличский, Костромской, Ярославский, Степной. У них своеобразный пустотный рисунок и повышенная влажность.

К этой же группе принадлежат обезжиренные сыры: Прибалтийский, Эстонский, Минский, Литовский, Пошехонский. И импортные: Мучетто, Ока, Картано, Фимбо, Эддам, Марибо. Сыры прекрасно дополняют овощные блюда и всевозможные салаты, предназначенные к завтраку.

Это продукты, полученные при высокой температуре (63 ˚С) второго нагревания путем прессования. Они отличаются долгим сроком созревания (6 месяцев), поскольку процесс брожения в них протекает медленно. Такие сыры содержат мало влаги, для них характерны крупные дырочки и сладковатый привкус.

Сычужный фермент используется для створаживания молока и приготовления сыров.

Сычужный фермент (реннин, он же химозин) – пищеварительный фермент животного происхождения, который выделяли из желудков телят (после убоя). Возраст таких телят обычно не более 10 дней. С развитием генной инженерии стало возможным извлечь из животных гены, ответственные за производство химозина, и вставить их в некоторые бактерии, грибы или дрожжи, чтобы они производили химозин во время ферментации. Генетически модифицированные микроорганизмы прекращают своё существование после ферментации, а химозин выделяют из культуральной жидкости, по этой причине сыр не содержит какого-либо компонента или ингредиента ГМО.

Продукты на основе рекомбинантного химозина присутствуют на рынке с 1990 года. За следующие 20 лет они стали восприниматься как идеально подходящие ферменты для свёртывания молока.

К 1999 году около 60 % твёрдых сыров в США и до 80 % во всём мире было произведено с использованием рекомбинантного химозина.

Сыры бывают вареными и неварeными. Их еще называют «терочными» из-за трудности в нарезке – как правило, их

натирают на терке, используя в салатах, макаронах. Они не бывают плесневыми из-за особой технологии изготовления: грибкам просто негде размножаться. У твердых сыров такая же твердая корочка и желтый цвет массы, вкус кисловатый, крепкий. Это эстонский Атлет, алтайский Витязь, литовские – Германтас, Дваро, Сваля, Тильжес, итальянский Пармезан.

Полутвердые

Полутвердые изделия производят по комбинированной технологии: они прессуются по типу твердых сыров, а созревают с наличием натуральной слизи, локализирующейся на поверхности головки. Впоследствии на ней образуется корочка. Сыры имеют аммиачный привкус, нежную структуру с характерными пустотами. Срок их хранения – 30 дней.

Ассортимент сыров малым никак не назовешь. В группу продуктов с полутвердой консистенцией входят: Каунасский, Пикантный, Латвийский, Клайпедский, Нямунас. А также импортные: Брик, Ховати, Тильзит, Бакштейн.

Оптимист называет их полумягкими, а пессимист – полутвердыми, но оба они будут не совсем правы. Сыры твердеют по степени выдержки. Самые твердые созревают дольше, полутвердые – поменьше, полумягкие – еще меньше. Эти сыры имеют сливочный умеренно-острый вкус и тонкую корочку, они для нас самые привычные. У европейских сыров вкус орехов и фруктов, они более соленые.

К полутвердым сырам относятся: французские – Бофор, Канталь, Мимолет, Реблошон, Эмменталь, наши Голландский, Пошехонский, голландские Гауда, Эдамер, финский Ольтерманни, итальянский Пекорино, английский Чеддер, австрийские Тильзитер и Моосбахер.

Пармезан – самый известный и всемирно популярный итальянский сорт твёрдого сыра долгого созревания. Массовая доля жира – 32 %.

Типа Швейцарского – сыры цилиндрической формы, имеют большие глазки округлой формы, сладковато-пряный вкус; массовая доля жира – 50 % на сухое вещество (Швейцарский, Советский, Алтайский, Московский).

Типа Голландского – сыры округлой сплюснутой, овальной формы, имеют мелкие глазки, острый, слегка кисловатый вкус; массовая доля жира – 45 % на сухое вещество (Костромской, Ярославский, Голландский).

Типа Горного тёрочного – употребляемый в тёртом виде, используется в качестве приправы (Горноалтайский, Кавказский).

Типа Чеддера – имеет форму цилиндра, глазки отсутствуют, консистенция мягкая; массовая доля жира – 50 %, слегка

кисловатый вкус (Чеддер, Чёрный Алтай).

Типа Российского – цилиндрическая форма, нежная консистенция, массовая доля жира – 50 % (Российский).

Копчёные сыры – массовая доля жира – 55 %, имеют вкус копчения (Российский).

Полутвёрдые сыры – без глазков, массовая доля жира – 20, 30, 45 % (Латвийский, Литовский, Каунасский и др.).

Типа Угличского – имеет форму бруска, корку мягкую, массовая доля жира – 45 % (Угличский).

Мягкие сыры

Мягкие сыры на сорта не подразделяют.

Сыры с мягкой консистенцией нежные и содержат повышенное количество влаги. От твердых они отличаются повышенным накоплением молочной кислоты в результате активизации технологического процесса. Некоторые из них получают путем послойного созревания, с постепенным углублением. По размеру они не большие и у них нет корки. Характерным признаком является аммиачный привкус и запах.

Сырьем для изготовления служит пастеризованное молоко в сочетании с бактериальными заквасками, микрофлорой сырной слизи и плесенью.

Существует около 700 видов мягких сыров. Их делят на две группы: свежие и с корочкой. Также разделение идет по виду молока: козье, коровье, овечье. И третий вариант: по стране-производителю.

Основываясь на особенностях технологии мягких сыров, выделяют несколько технологических признаков, обусловливающих видовые отличия мягких сыров, положенных в основу их классификации. В соответствии с этими признаками предложено мягкие сыры классифицировать следующим образом:

– по способу свертывания молока – на сычужные, кислотно-сычужные и кислотные (кисломолочные);

– по степени зрелости молока – на вырабатываемые из молока с низкой кислотностью и из молока повышенной кислотности;

– по температуре свертывания – при 28–32 ˚С и при 38–40 ˚С;

– по обработке сгустка – без дробления или с незначительным измельчением сгустка и с измельчением сгустка до крупного зерна и вымешиванием до готовности;

– по условиям самопрессования – при температуре 16–18 ˚С и при 35–42 ˚С;

– по условиям созревания – созревающие на воздухе и в рассоле;

– по характеру созревания – почти не созревающие (свежие);

созревающие при участии микрофлоры белой плесени, развивающейся на поверхности сыра; созревающие при участии плесени, развивающейся внутри сыра.

В классификациях разделение мягких сыров на группы проведено с учетом способа свертывания молока, микробиологических особенностей получения сыров и условий созревания сыров.

Согласно этим системам сыры можно разделить на следующие группы:

– сыры сычужные без созревания, вырабатываемые при участии молочнокислых бактерий;

– сыры сычужные, созревающие при участии молочнокислых бактерий и белой плесени, развивающейся на поверхности сыра;

– сыры сычужные, созревающие при участии молочнокислых бактерий, а также белой плесени и микрофлоры сырной слизи, развивающейся на поверхности сыра;

– сыры сычужные, созревающие при участии молочнокислых бактерий и голубой плесени, размножающейся по всей массе сыра;

– сыры кисломолочные без созревания, вырабатываемые при участии молочнокислых бактерий;

– сыры сычужно-кислотные без созревания, вырабатываемые при участии молочнокислых бактерий;

Отличительные особенности технологии мягких сыров:

– применение высоких температур пастеризации (от 76–80 °С с выдержкой 20 секунд до 90–95 С° без выдержки);

– внесение в молоко повышенных доз бактериальных заквасок (1,5–2,5 %), состоящих в основном из ароматообразующих и кислотообразующих штаммов молочнокислых стрептококков, а для отдельных видов сыров – и молочнокислых палочек;

– повышенная степень зрелости молока перед свертыванием;

– получение из сгустка более крупного зерна, иногда сгусток вовсе не дробят, а режут крупными кусками;

– отсутствие второго нагревания;

– выработка отдельных видов сыров свежими без созревания при участии только молочнокислых бактерий, а других – созревающими с участием молочнокислых бактерий или молочнокислых бактерий и плесеней и микрофлоры сырной слизи.

Мягкие сыры имеют нежную, мягкую консистенцию, обусловленную повышенным содержанием влаги, и отличаются характером созревания сыра. Созревание происходит послойно, начинается с наружных слоев и распространяется вглубь. Размеры сыров небольшие.

Русский Камамбер – низкие цилиндрики сыра массой 130 г, разделенные на половинки. Вкус кисломолочный с приятным привкусом шампиньонов. Тесто мягкое, почти мажущееся. Сыр потребляется вместе с тонкой корочкой, которая придает ему особую пикантность.

При выработке сыра применяют плесень Pen. candidum, которую вносят в смесь перед свертыванием.

Закусочный сыр реализуется как в свежем, так и в зрелом виде. Свежий сыр реализуют через 7–10 дней после выработки, по вкусу он напоминает Камамбер. Зрелый Закусочный сыр реализуется через 20–30 дней, имеет острый вкус с грибным привкусом, запах слегка аммиачный, консистенция мажущаяся, маслянистая. Корка тонкая, мягкая, покрытая подсушенной красновато-желтой слизьевой массой и пятнами плесени.

По внешнему виду этот сыр – низкий цилиндр диаметром 11–12 см, высотой 2–3 см и массой 200–300 г. Закусочный сыр содержит 50 % жира, 55 % влаги, соли 1,5–2,5 %.

Любительский сыр имеет форму низкого цилиндра массой 0,4–0,7 кг. Вырабатывают его так же, как Закусочный. Вкус и запах острые, пикантные, с легким грибным привкусом. Консистенция нежная, мажущаяся. Сыр содержит не менее 50 % жира, не более 60 % влаги, 3,5 % соли.

Смоленский сыр. На прилавках можно встретить этот сыр с интересной конфигурацией в виде цилиндра, завернутого в фольгированный материал. Он имеет насыщенный желтый цвет, кисловатый вкус и свойственный ему аммиачный запах.

Продолжительность созревания 40 дней. Имеет форму низкого цилиндра весом 0,85–1,2 кг, тонкая корка, покрытая желтовато-красной слизью. Вкус острый, специфический, с легким грибным привкусом; запах слегка аммиачный. Консистенция мажущаяся, маслянистая. Сыр без глазков или с незначительным количеством мелких глазков неправильной формы. Жира – не менее 45 %, влаги – не более 50 %, соли – не более 3,5 %.

Дорогобужский сыр имеет форму не совсем правильного куба. Поверхность тонкой корки покрыта налетом слизи от бледно-желтого до желто-красного цвета. Без глазков или с незначительным количеством мелких глазков неправильной формы. Консистенция нежная, маслянистая, слегка мажущаяся. Вкус и запах острый, слегка аммиачный. Созревает за 40 дней, его подсушивают, заворачивают в тонкий пергамент и затем в фольгу.

Рокфор – один из самых распространенных мягких сыров. Вырабатывают его из коровьего, овечьего или козьего цельного

пастеризованного молока. Созревает сыр при участии особого вида зеленой плесени, которая способствует обогащению вкуса сыра за счет накопления в нем продуктов распада жира. Сыр считается созревшим, если на его поперечном срезе плесень распределена равномерно в виде прожилок сине-зеленого цвета. Под действием плесени сыр приобретает своеобразный пикантный перечный вкус. Содержание жира должно быть не менее 50 %, влаги – не более 46 %. Сыр имеет форму низкого цилиндра массой 2,3–3 кг.

Рокфор – очень старый и известный во всем мире сыр (впервые был выработан на юге Франции). Один из самых распространенных мягких сыров. Сыр завертывают в пергамент, затем в алюминиевую фольгу. На фольгу наклеивают этикетку.

По легенде, своим образованием сыр с плесенью обязан случаю. В местечке Рокфор около 2000 лет назад французский пастух забыл свой обед – хлеб, сыр и воду – в пещере. По прошествии месяца пропажа была найдена, и по какой-то причине (возможно, из-за отсутствия другой еды и сильного голода) мужчина съел лежалые продукты. Покрытый голубоватой плесенью сыр имел солоноватый, пряный привкус и чрезвычайно понравился пастуху. Жители его деревни по достоинству оценили открытие пастуха и специально стали складывать приготовленные сыры в пещеры. Именно так и появился Рокфор – первый сыр с плесенью. В XV веке сыроделы этой провинции получили разрешение от короля на производство этого оригинального сыра. Сегодня сыры с плесенью изготавливаются не только во Франции, но и в Италии, Великобритании. На сегодняшний день ароматный продукт с чудесным ореховым привкусом знаменит во всем мире.

Чтобы придать сырам перечный, острый вкус, при их производстве применяют голубую или зеленоватую плесень. Для такого метода изготовления характерны соленый вкус, специфический запах и маслянистость.

Последней разновидностью данной подгруппы выступают изделия, полученные без выдержки этапа созревания. Их можно найти под следующими торговыми марками: Адыгейский, Домашний, Любительский.

Сыры с белой плесенью

Сорта сыра с белой плесенью представлены названиями Булет-Давен, Бри, Нёшатель и Камамбер.

Булет-Давен. Своим названием продукт обязан французскому местечку Авен, в честь которого и назван сыр. Изготавливается в виде оригинальных треугольников весом около 300 г, сдобренных

специями. Вызревает сыр 2–3 месяца.

Бри. Наиболее популярный сыр с белой плесенью. Издавна считался излюбленным десертом многих французских королей. Молодой сыр отличается мягким и нежным вкусом, более старшие – пряным.

Нёшатель. Нормандский сыр, покрытый плотной корочкой с хорошо различимой плесенью на поверхности. Отличается ярким грибным вкусом.

Камамбер. Сорт жирного сыра, созревающего с сентября по май (продукт не любит жары). Производится из коровьего молока. В нежном сливочном вкусе легко различимы грибные нотки.

Сыры с красной плесенью

Еще один интересный подвид пикантного деликатеса – продукты с красной, бордовой или оранжевой плесенью.

Необычный оттенок сыр получает в результате технологии обмывания в период вызревания.

Камамбер окунают в сидр. В результате продукт покрывается не белой, а красной плесенью и вкус у сыра получается гораздо более острым, чем у классического варианта.

Немецкий Лимбургский. Выдерживаемый сыр перевязывают тростником, а затем орошают водой, в которую добавлен краситель аннато.

Эпуас. Пропитывают бургундской водкой, в основе которой лежит виноград красных сортов.

Сыры с голубой плесенью

Голубая плесень была открыта совсем недавно. Она разрешена к официальному употреблению в составе некоторых наименований продуктов, в том числе и сыра.

Наиболее популярные виды сыров с голубой плесенью:

Рокфор. Да, это тот самый, так долго томившийся в пещере. Его и по сей день отправляют вызревать в специальные пещеры с нужным уровнем влажности и температуры. В процессе образования голубой плесени участвует ржаной хлеб, а чтобы она оказалась не только снаружи, но и внутри сыра, его протыкают иголками.

Дорблю. Рецепт сыра создан в начале прошлого столетия в Германии (кстати, рецептуру держат в секрете и по сей день). В отличие от предыдущих вариантов, этот сыр отличается более мягким вкусом.

Горгонзола. Созданный на основе коровьего молока итальянский сыр. Технология приготовления напоминает Рокфор, но зреет Горгонзола дольше – 4 месяца, а не 3, как ее

французский собрат. Вкус сыра отличается пикантностью и остротой.

Стилтон. Английский сыр на основе коровьего молока. Для полной готовности выдерживается 9 недель. Считается бюджетным эквивалентом Дорблю.

Данаблу. Сравнительно молодой с точки зрения создания рецептуры сыр. Зреет он 3 месяца и существует в качестве бюджетного заменителя Рокфора. В отличие от последнего Данаблу имеет более солоноватый привкус.

Если знать меру в потреблении плесневелого сыра, то он способен принести исключительно пользу и эстетическое наслаждение. Специалисты установили суточную норму, которая является безопасной для человека – 50 г сыра. Эти показатели действуют для тех, у кого отсутствует индивидуальная непереносимость молочнокислого продукта и вещества пенициллина. Превысив дневную дозу, попавшие в желудок грибковые споры начнут ухудшать кишечную микрофлору, что приведет к всем известному дисбактериозу.

В составе плесени есть некие микроорганизмы, называемые листериями. Здоровому организму они не страшны, так как попавшие бактерии быстро уничтожаются иммунитетом. В группе риска беременные женщины – листериоз может резко повысить температуру, привести к рвоте, иногда проявляется даже лихорадочное состояние. Подобная болезнь оказывает негативное воздействие на плод – возможны выкидыш, преждевременные роды или неправильное развитие зародыша.

Дети с ослабленной иммунной системой также подвержены инфекции. Она разрушительно действует на нервную систему, печень и лимфатические узлы. Симптомами являются: насморк, ангина, набухание лимфоузлов, налет на миндалинах. В таком случае нужно срочно обращаться к врачу.

Не нужно слишком увлекаться плесневым сыром, где важным компонентом являются пенициллиновые грибки, которые считаются антибиотиками с огромным влиянием на кишечник. Придерживаясь дневной 50-граммовой дозы употребления Рокфора, вы убережете свой организм.

Рассольные сыры

Рассольные сыры представляют собой внушительную группу этой кисломолочной продукции, которая пользуется спросом по всему миру. Тоже относятся к твердым, но все же образуют отдельную группу. Это самые древние из сыров. У них острый вкус и много соли. У рассольных сыров нет корки, они, как правило, плотные и ломкие. К ним относятся сыры типа Сулугуни и Брынза. Известные грузинские рассольные сыры – пресноватые,

с кисломолочным вкусом (Сулугуни и Имеретинский), острые и соленые (Кобийский, Тушинский, Чанах). Оригинален по внешнему виду и вкусу сыр Чечил: волокна, связанные в пучок. В нем очень мало жира – до 10 %.

Их основное отличие состоит в том, что они созревают и хранятся в рассоле, глазки мелкие разной формы, тесто ломкое, массовая доля жира – 40–45 %, соли – 7 %.

Рассольные сыры делят на мягкие и твёрдые. В Европе большой популярностью пользуются рассольные сыры, аналогичные греческому Фета, жирность которых может превышать 50 %. В отличие от классического рецепта, их готовят из коровьего молока. Однако производители из стран за пределами Греции, зарезервировавшей для себя эту торговую марку, стремятся давать своей продукции название, похожее на греческое (Фетаки, Фетакса, Сиртаки и т. д.). Рассольные сыры: Чечил, Осетинский, Сулугуни, Грузинский, Лиманский, Тушинский.

Кисломолочные

Кисломолочные сыры вырабатывают из обезжиренного молока, сквашенного молочнокислой закваской. После созревания (1–1,5 месяца) смешивают с солью, специями. Сырную массу подсушивают и формуют. Рисунка у сыра нет. Наиболее распространённый сыр кисломолочный зелёный тёрочный.

Для некоторых отдельных вариантов процесс созревания не применяется. Например, кофейные и чайные сырки изготавливают без созревания. С помощью закваски, вводимой в молоко в сочетании с сывороткой, происходит осаждение казеина.

Зеленый сыр (терочный) вырабатывают с месячным сроком созревания из обезжиренного молока, Гарцский – из свежего творога. Объем подобных кисломолочных изделий, как правило, ограничивают. К таковым относят: Творожный, Пултост, Ольмюцкий, Гларнский, Конкуальский.

Сывороточные

После приготовления сыра и отделения твердой фракции от молока остается сыворотка, причем в больших количествах. Сыворотка очень полезна, и ее можно использовать разными способами.

В сыворотке содержатся альбумин (белок), кальций, лактоза (молочный сахар), жиры, вода, молочнокислые бактерии (от заквасок, которые использовались при приготовлении сыра). В сыворотку при приготовлении сыра ускользает множество полезных веществ, которые делают ее довольно ценным продуктом.

Это позволяет изготавливать ещё несколько видов сыра – Рикотта, Вурда, Брюнуст.

Плавленый сыр

У плавленого сыра есть две легендарных даты рождения, отстоящих друг от друга на несколько столетий. Первая относит его появление к XIV веку и приписывает лавры создателей швейцарским пастухам. Они уходили со стадами в горы на долгие дни. В итоге сыр, который они брали с собой, засыхал и есть его было уже невозможно. Тогда они плавили его в котелке с остатками вина. Собственно, это был еще не плавленый сыр, а фондю. Но тем не менее. Вторая легенда гласит, что те же самые манипуляции с сыром проделывали солдаты во время Первой мировой войны. Так или иначе, в начале двадцатого века в Швейцарии и Соединенных Штатах наладилось промышленное производство плавленого сыра. Дело оказалось достаточно прибыльным – так как плавленый сыр из-за термической обработки дольше хранится, удобен в дороге.

Плавленые сыры были изобретены в XX веке и не могут считаться полноценными сырами, т. к. в них присутствуют посторонние жиры растительного происхождения. При производстве они не просто созревают, их еще потом коптят и плавят. Благодаря этим манипуляциям сырки имеют самый долгий срок хранения и спокойно себя чувствуют в тепле. Плавленые сыры бывают без специй – Костромской плавленый, Рокфор плавленый, по вкусу они похожи на обычный сыр; со специями и наполнителями. А также пастообразные – Дружба, Волна, Лето и пластические – Шоколадный, Кофейный. К последним добавляется сахар и другие наполнители.

Переработанные (плавленые) сыры вырабатывают плавлением сычужных кисломолочных натуральных сыров с добавлением творога, сметаны, молока, сливочного масла, специй и наполнителей (какао-порошок, кофе, ванилин и др.).

Плавленые сыры бывают сладкие, пастообразные, колбасные, консервные, с грибами, с луком и элитные, очень дорогие сорта с лососем, с грецкими орехами.

Плавленые сыры, являясь продуктом вторичной переработки, упакованные в фольгу или в герметичные упаковки, имеют более долгий срок хранения, менее чувствительны к перепадам температур. Это позволяет увеличить сезон продаваемости плавленых сыров и районы их распространения.

В тридцатых годах в Советском Союзе озаботились тем, что в стране нет своих плавленых сыров. И в столице появился Московский завод плавленых сыров – первое предприятие в отрасли. Работал он по швейцарским технологиям. В 1934 году с

его конвейеров сошел «сырок № 1». С тех пор завод благополучно развивался. В 1963 году появилась разработка сырка «Дружба» – самого, пожалуй, известного плавленого сыра на территории бывшего СССР. Он производится до сих пор, и рецептура его не поменялась. Как не поменялась рецептура сыра «Янтарь». Последний имеет достаточно яркую историю – он был создан годом позже «Дружбы» по специальному заданию правительства. Нужен был плавленый сыр, превосходящий вкусом и качеством «Виолу». И был создан «Янтарь» – сыр категории премиум. Сейчас производят Городской, Кисломолочный, Шоколадный. Недавно налажен выпуск шоколадного ассорти – с маком, кунжутом, фундуком.

Производится плавленый сыр так: из разных частей России (в зависимости от рецепта) сыр доставляют на завод, очищают от пленки, моют и пропускают через большие мясорубки. Затем в полученную массу добавляют молоко, натуральное масло, солиплавители, в некоторых случаях творог. И все это отправляют в котлы, где и плавят при высокой температуре. Полученную массу фасуют в горячем виде и отправляют в охлаждающую камеру. Затем укладывают в коробки и доставляют покупателю.

Тофу

Этот азиатский соевый сыр стоит некоторым особняком. Богатый белками, кальцием, железом и практически не содержащий жиров, тофу интересен еще и тем, что быстро впитывает вкус продукта, вместе с которым его используют. Чем плотнее соевый сыр, тем больше в нем белка. По структуре же он напоминает сулугуни и адыгейский сыр. Тофу можно употреблять свежим, обжаренным во фритюре, в салатах и десертах в сочетании с приправами, соусами.

В азиатских странах классические сыры не входят в культуру потребления. Казахи вырабатывают творожистые сыры. Их готовят на основе катыка (кислого молока, заквашенного в процессе кипячения) – чаще всего из овечьего молока, иногда берут свежее коровье. Так получают сыры Ежегей и Иремщик. Очень специфический вкус у туркменских сыров. Туркмены готовят местные сыры из овечьего молока: Телеме, Сарган, Сыкман.

В Индии западные сыры практически неизвестны. Для приготовления молочных продуктов здесь используют молоко коров, зебу и буйволиц. Индийцы употребляют в пищу свежий несозревший сыр Панир, объединяющий несколько разновидностей местных сыров (домашний сыр, творог, прессованный сыр). Ни с каким другим сыром индийцы-вегетарианцы не захотят сравнивать свой панир по

универсальности применения и тонкому вкусу.

Как выбирать и хранить сыр

Осмотрите сыр со всех сторон. Упаковка и сырная корочка должны быть без трещин, так как они благоприятствуют образованию плесени. Неравномерный или белесый окрас сыра может говорить о его незрелости. Рисунок глазков тоже имеет значение. Слишком мелкий – это дефект созревания, неравномерный – значит, для производства сыра использовали некачественное молоко. Чрезмерное количество глазков говорит о развитии бактерий внутри продукта.

Твердые и полутвердые сорта сыра не должны иметь влажной поверхности, но и чересчур сухой тоже не должно быть. Мягкие сыры должны пружинить при нажатии. На свежем срезе может появиться небольшое количество сыворотки. Это считается нормой и свидетельствует о свежести продукта. Если же под упаковкой вы обнаружите мокрую и липкую текстуру, то значит, этот сыр уже залежалый и, возможно, даже подпорченный.

Если есть возможность, то сыр обязательно стоит понюхать. Аммиачный и грибной запах у большинства сортов является признаком гниения. Такой аромат допустим только для некоторых видов сыра, например для «Камамбера Лефкадии». Отсутствие какого-либо аромата также характеризует сыр не в лучшую сторону.

Лучше покупать сыр в заводской вакуумной упаковке – так гарантируется, что продукт сохранится свежим длительное время. Обязательно должен быть указан производитель и его адрес, дата и время упаковки, срок годности, состав и условия хранения. Многие магазины предлагают собственноручно нарезанные и упакованные сыры. Такие продукты лучше не брать, так как велика вероятность размножения под упаковкой болезнетворных микроорганизмов. Если вы купили такой сыр, то проследите, чтобы на поверхности продукта не было пятен и выделений, а края не рвались и не прилипали.

Сыр – один из тех продуктов, который тем лучше, чем дороже. Килограмм качественного сыра не должен стоить меньше 700 рублей. Почему? Всего на 1 кг сыра нужно 10 л молока, это около 600 рублей, а ведь сыр требует и других затрат производителя. Получается, что первым критерием при выборе сыра должна служить его стоимость.

Сыр является живым продуктом, то есть он продолжает созревать. Неправильное хранение может ускорить этот процесс. Сыр нельзя хранить рядом с сильно пахнущими продуктами – он впитает в себя этот запах, так как является абсорбентом. Лучше всего поместить сыр в стеклянную или эмалированную посуду.

Положите туда пару кусочков сахара – он будет впитывать излишнюю влагу. Также сыр можно хранить в полиэтиленовом пакете или пищевой пленке.

Молоко – основа сыра

Любое сыроделие начинается с правильного выбора подходящего молока. На 70 % вкус сыра зависит от качества молока, с которым работает сыродел. Молоко является основным и самым важным ингредиентом любого сыра.

Различные сорта сыра производятся из пастеризованного или сырого молока коров, коз, овец, буйволиц, кобылиц, зебу или верблюдиц.

Ведь даже по легенде сыр появился тогда, когда молоко забыли в одной из пещер, а когда пришли, то нашли первый аналог сыра. Сегодня сыр изготавливают из молока коров, коз, овец, а иногда из сочетаний молока разных животных. В зависимости от содержания молока сыр различается по своей жирности.

Закваска. Особенности того или другого сыра различаются по использованию той или иной закваски. Она позволяет дозревать сыру, придавая особенный вкус этому продукту. На сегодняшний день чаще всего используются молочнокислые бактерии, а иногда и пропионовокислые бактерии.

Сычужный элемент. Он нужен для того, чтобы превратить молоко в сыр. Лучший вариант – это фермент, получаемый из желудков телят. Но довольно часто он заменяется различными химическими аналогами. Кроме того, хлорид кальция – знакомая всем нам поваренная соль, всегда дополняет сычужный элемент.

Коровье молоко

Большей частью сыры делают из коровьего молока.

Коровье молоко на 87,5 % состоит из воды. Все остальные удивительные и полезные компоненты сосредоточены в 12,5 % сухих веществ.

Но жидкая консистенция молока обусловлена не большим количеством воды, а тем фактом, что все вещества и соединения находятся в растворенном состоянии. Молоко также характеризуется показателем СОМО (сухой обезжиренный молочный остаток). Эта величина получается, если из молока удалить всю воду и жир. Данный показатель в норме составляет не менее 9 % и служит показателем качества натурального продукта. Коровье молоко, состав которого был обеднен разбавлением водой, выдаст показатель СОМО гораздо ниже норматива.

Уровень содержания молочного жира в коровьем молоке в среднем составляет 3,5 %. Этот показатель строго контролируется

фермерами и приемщиками сырья на заводах. Именно эта характеристика влияет на качество выпускаемой продукции: сметаны, сливок, творога.

В состав молочного жира входит около 20 жирных кислот. Он характеризуется низким показателем температуры плавления (25–30 ˚С) и застывания (17–28 ˚С). Особенность этого жира – его мелкая каплевидная структура в составе молока.

Это обуславливает его высокий процент (около 95 %) усвоения человеческим организмом. Благодаря малому удельному весу молочный жир поднимается на поверхность с образованием слоя сливок. Этот ценный продукт любим многими и содержит массу полезных жирорастворимых витаминов: D, A, K и E. Поэтому употребление в пищу молока с природным уровнем жирности обогащает организм биологически активными веществами и благотворно влияет на здоровье человека.

Коровье молоко, состав которого включает белки в количестве 3,2 %, считается ценным питательным продуктом.

Этот показатель строго отслеживается и фермерами, и предприятиями соответствующей отрасли. Белки молока содержат незаменимые аминокислоты, дефицит которых ведет к нарушению обменных процессов. К ним относятся следующие:

Метионин – осуществляет обмен жиров, предотвращая дистрофию печени.

Триптофан – исходное вещество для синтеза серотонина и никотиновой кислоты. Его недостаток может привести к слабоумию, диабету, туберкулезу и раку.

Лизин – способствует нормальному кроветворению. Его недостаток способен спровоцировать анемию, нарушения обмена азотистых веществ и кальцификации костей, мышечную дистрофию, сбой в работе печени и легких.

В основном белок молока состоит из казеина. Он представлен в двух формах: альфа-разновидность вызывает у некоторых людей аллергию, бета-форма воспринимается человеком хорошо.

Сывороточные, или сульфамидные белки, содержание которых в молоке – 0,6 %, являются ценным питательным веществом и широко используются в пищевой промышленности. В молоке существует микрофлора из мельчайших организмов, которые в процессе жизнедеятельности выделяют особые белковые вещества – энзимы, или ферменты. Эти структуры регулируют химические процессы в продукте, и действие каждого из них строго специфично. Активность ферментов зависит от pH и температуры среды.

Некоторые из них помогают оценить качество молока. Например, липаза способствует расщеплению жиров на

свободные жирные кислоты и глицерол. Это изменяет вкус молока в худшую сторону, снижая его качество. Обилие свободных жирных кислот и их окисление приводит к прогорканию продукта. Пероксидаза – термоактивный энзим, служит показателем того, что молоко пастеризовали при 80 ˚С. Каталаза расщепляет пероксид водорода до воды и кислорода. В молоке от больных коров уровень каталазы достаточно высок. Фосфатаза расщепляет эфиры до фосфорной кислоты и спиртов и разрушается обычной пастеризацией. Ее отсутствие служит подтверждением нормально проведенной пастеризации.

Молочный сахар помогает подавлять деятельность патогенной гнилостной микрофлоры. Лактоза благотворно влияет на нервную и сердечно-сосудистую деятельность организма человека.

У некоторых людей существует проблема неприятия молочного сахара, именуемая лактазной недостаточностью. Этот недуг может быть врожденным или развивается с годами. Причиной может стать перенесенное заболевание пищеварительного тракта или длительное воздержание от питья молока.

Микроорганизмы вырабатывают особый фермент – лактазу, который расщепляет молочный сахар с образованием более простых соединений: глюкозы и галактозы. Первое из полученных веществ является излюбленной пищей для большинства бактерий. Далее вот что происходит с глюкозой, входящей в состав коровьего молока: микроорганизмы сбраживают ее, выделяя молочную кислоту, спирт и углекислый газ. В кишечнике человека в результате этой трансформации создается слабокислая среда, что благотворно влияет на развитие полезной ацидофильной микрофлоры. Деятельность бактерий гниения при этом подавляется.

Коровье молоко, состав которого включает органические и минеральные компоненты, является источником ценных нутриентов для организма человека. Особенность его в том, что взаимное действие веществ приводит к их наилучшему усвоению. В составе молока можно выделить следующие макроэлементы:

Кальций – присутствует в легкоусваиваемом виде и в балансе с фосфором. Он находится в виде ионов (10 %), в форме фосфатов и цитратов (68 %), в соединении с казеином (22 %). Общее содержание этого элемента в молоке – 100–140 мг, причем летом этот показатель ниже. Фосфор, содержание которого колеблется в пределах 74–130 мг, присутствует в двух видах. Он входит в состав неорганических соединений в виде фосфатов кальция и других металлов. Также фосфор включен в

органические вещества – эфиры, казеин, фосфолипиды, ферменты, нуклеиновые кислоты.

Магний, содержание которого находится в пределах 12–14 мг, благотворно влияет на нервную, пищеварительную и репродуктивную функцию человека, повышает иммунитет. Калий (135–170 мг) и натрий (30–77 мг) поддерживают межклеточный обмен всех жидких сред организма человека. Они повышают растворимость многих минеральных соединений и кислот, мицелл казеина.

Хлор (90–120 мг) является показателем здоровья животного. Повышение его концентрации на 30 % указывает на наличие мастита у коровы.

В составе молока находится также большое количество микроэлементов. Несмотря на то, что их содержание очень мало, эти вещества оказывают огромное влияние на нормальное функционирование человеческого организма.

В молоке содержится железо, медь, цинк, марганец, йод, молибден, фтор, алюминий, кремний, селен, олово, хром. Все они обеспечивают физиологичное течение процессов в организме человека.

В состав цельного коровьего молока входят также витамины, ферменты и пигменты. Их содержание измеряется сотыми и тысячными долями процентов, но ценность этих веществ очень велика. Они обладают большой биологической активностью, и даже очень небольшое их присутствие важно для организма человека. В настоящее время в молоке обнаружено около 50 витаминов, среди которых есть водорастворимые – B_1, B_2, C и жирорастворимые – A, D, E, K. Наличие этих биологически активных компонентов обуславливает пользу молока для здоровья человека, так как их влияние на физиологию трудно переоценить. Но в состав этого продукта могут входить и вещества, которые способны нанести вред организму. Их содержание также очень мало, но даже эти небольшие дозы могут причинить большой ущерб здоровью человека. К ним относятся токсичные элементы: мышьяк (не выше 0,05 мг/кг), свинец (не выше 0,1 мг/кг), ртуть (0,005 мг/кг), кадмий (0,03 мг/кг).

Они могут попасть в состав молока вместе с кормами или с тарой. Их количество строго нормируется и контролируется.

Микотоксины, в частности афлатоксин M1, являются высокотоксичными продуктами плесневых грибов с выраженным канцерогенным эффектом. Этот микотоксин попадает в молоко вместе с кормом, не устраняется пастеризацией. Его содержание строго нормируется пределами 0,0005 мг/л. Антибиотики – тетрациклины, пенициллины, левомицетин, стрептомицин.

Ингибиторы – сода и другие моющие и дезсредства. Пестициды и радионуклиды (стронций-90, цезий-137) – вместе с кормами.

Гормоны в виде эстрогена содержатся в парном молоке. Поэтому во избежание гормональных нарушений такой вид продукта детям давать не рекомендуется.

У сыров из коровьего молока низкая жирность, сладковатый и не очень острый вкус. Это мягкие сыры: Бри, Камамбер, Брик, Канталь, Эддам, Чеддер, Эмменталь, Маасдам.

Козье молоко

Специалисты ценят этот продукт. Они объясняют это наличием у продукта явных плюсов. Состав козьего и коровьего молока действительно несколько отличается. Вот некоторые факты, подтверждающие разность этих двух продуктов: Содержание кобальта в козьем молоке превышает аналогичный показатель в коровьем продукте в 6 раз. В козьем молоке практически отсутствует альфа-1S-казеин, что дает ему статус гипоалергенного продукта. Содержание лактозы в молоке коз меньше, чем в коровьем, на 53 %. Этот факт делает его легким для усвоения людьми с лактазной недостаточностью. Жирность козьего молока – 4,4 %, причем 69 % кислот – полиненасыщенные и борются с холестерином. В козьем молоке намного меньше патогенных микроорганизмов.

Химический состав молока коз близок к составу коровьего молока, однако включает в себя больше кальция, кобальта, белков, жиров, витаминов РР, А.

Белковый состав козьего молока и его качественные характеристики полностью отвечают потребностям человеческого организма. Упругость казеинового сгустка, образующегося при створаживании козьего молока, меньше, чем коровьего, а скорость его формирования выше – эти показатели также свидетельствуют, что переваривается оно эффективнее.

Свежевыдоенное козье молоко обладает мощной бактерицидной активностью, благодаря чему не скисает значительно дольше коровьего даже при комнатной температуре (в тепле оно сохраняет свежесть до 3 дней, в холодильнике – больше 7). Сразу после доения необходимо процедить и охладить козье молоко. Польза и вред его для организма человека хорошо изучены:

✓ Козье молоко способствует росту иммунитета против инфекционных заболеваний за счет высокого содержания линолевой и линоленовой ненасыщенных жирных кислот. Это же приводит к нормализации обмена холестерина и производит антиатеросклеротическое действие.

✓ Небольшое, по сравнению с коровьим молоком, количество

оротовой кислоты предотвращает развитие синдрома ожирения печени.

✓ Козье молоко отлично справляется с расстройствами кишечника и повышенной кислотностью пищеварительного сока. Лизоцим помогает снять воспаление слизистой оболочки и способствует восстановлению ее целостности. Эти особенности важны для использования продукта в профилактике и лечении гастритов, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.

✓ В любых случаях дефицита кальция и нарушениях его усвоения козье молоко оказывает существенную помощь. Оно снижает риск развития рахита у грудных детей и остеопороза у пожилых, облегчает процесс восстановления после травм, переломов и растяжений.

✓ Большие количества витамина B_{12} нормализуют обмен веществ и кроветворение, обилие калия полезно для работы сердца и сосудов.

Козье молоко хорошо помогает и в лечении щитовидной железы, печени, желчного пузыря, дыхательных путей, производит выраженный противоопухолевый эффект. Этот продукт незаменим для выведения тяжелых металлов, избавления от последствий радиационного воздействия, химиотерапии. Экзема, астма, туберкулез, колиты, сенная лихорадка, мигрени, запоры, артрит – далеко не полный список заболеваний, в терапии которых польза козьего молока неоспорима.

Сыр и творог из козьего молока особенно важны для лечения дисбактериоза. Они предотвращают метеоризм, регулируют функцию органов пищеварения, нормализуют состав и активность микрофлоры кишечника. Наиболее ценен творог, причем способ его приготовления имеет большое значение для сохранения целебных свойств.

Козье молоко при беременности и кормлении грудью

Во время вынашивания младенца и лактации организму женщины требуется намного больше питательных веществ, минералов и витаминов, нежели обычно. Активный рост плода предполагает своевременное поступление необходимых нутриентов, при их недостатке может серьезно пострадать материнский организм. Козье молоко способно значительно уменьшить риск нехватки кальция и ряда других необходимых элементов и снизить ущерб для здоровья матери, так или иначе наносимый беременностью и кормлением грудью.

Регулярное употребление цельного козьего молока предотвращает развитие судорог, выпадение волос и снижение работоспособности, вызванное недостатком минеральных солей. Козье молоко способствует профилактике рахита. Подогретое

молоко с медом успокаивает нервную систему, избавляет от бессонницы и тревоги. Молочные коктейли со свежими перепелиными яйцами помогают в профилактике запоров, часто омрачающих жизнь будущей матери во второй половине беременности.

Роль козьего молока в питании грудных детей

Полноценное питание в раннем возрасте – одно из основных условий правильного формирования всех органов и систем, адекватного их функционирования и гармоничного развития ребенка. Молоко коз нередко используется в качестве основы адаптированных молочных продуктов и смесей для детей, так как его состав приближен к грудному женскому молоку.

Козье молоко для этой цели безопаснее коровьего и соевого по ряду причин:

✓ Женское молоко и козье во многом близки по составу протеинов и аминокислот, среди которых преобладает лизин, тирозин и цистин, необходимые для синтеза гормонов и других соединений, регулирующих обмен веществ.

✓ Козье молоко содержит меньше железа, чем коровье, но процент его усвоения выше (30 % против 10 % для коровьего молока).

✓ Козье молоко содержит большое количество глицероэфиров, важных для пищеварения новорожденных.

✓ Насыщенность козьего молока р-казеином и отсутствие альфа-s1-казеина снижают риск развития аллергии, атопического дерматита и бронхиальной астмы.

✓ Структура липидов и протеинов позволяет козьему молоку створаживаться в желудке в мелкие и мягкие хлопья, образовывая небольшой неплотный сгусток, способный легко перевариться. Козье молоко усваивается полноценно и в 5 раз быстрее коровьего.

Нормализация веса с помощью козьего молока

Польза козьего молока для похудения является следствием его комплексного лечебного действия. При нехватке кальция об мен веществ замедляется, переработка липидов и разрушение жировой прослойки приостанавливается. Насыщение организма солями кальция нормализует метаболизм и способствует регуляции веса.

Калорийность козьего молока составляет 68 кКал, оно легко усваивается, обеспечивает полноценное питание и притупляет чувство голода. Нестрогую диету можно дополнить низкокалорийными полезными продуктами (свежие овощи, фрукты, листовой салат). Следует избегать кислой пищи, а молоко лучше употреблять обезжиренным.

Существуют монодиеты с применением в качестве основы козьего молока, но выбирать их не стоит из-за наносимого здоровью вреда. Снижения веса можно достичь, следуя нескольким полезным советам и формируя безопасную лечебную диету по своим потребностям:

✓ При хорошей переносимости желательно выпивать 3 стакана цельного молока в день для нормализации процессов обмена.

✓ За полчаса до приема пищи рекомендуется выпивать стакан воды.

✓ Принимать молоко необходимо отдельно от других продуктов.

✓ Разгрузочные дни на молоке можно проводить с частотой 1 раз в неделю. Литр напитка употребляют порциями по половине стакана, слегка его подогревая. В такой день разрешены также кофе и чай без сахара и подсластителей.

Рецепт приготовления домашнего творога из козьего молока

Посуду со свежим козьим молоком поставить в теплое место для естественного сквашивания. Поскольку скисает оно медленно, необходимо своевременно снимать отстоявшийся верхний слой сливок или сметаны, иначе они могут прогоркнуть. Образовавшуюся в результате работы молочнокислых бактерий простоквашу, представляющую собой густую однородную массу, следует поместить в морозилку и дождаться, пока она полностью промерзнет. После этого ее остается только достать и откинуть на дуршлаг с марлей или мелкое сито для размораживания при комнатной температуре и стекания сыворотки.

Полученный таким способом творог имеет нежный приятный вкус и воздушную консистенцию. В нем остается максимальное количество витаминов и минеральных солей. Отсутствие стадии термической обработки в процессе приготовления позволяет сохранить живыми молочнокислые микроорганизмы. Незаменимый продукт кормления для детей и больных.

Полезные рецепты

Козье молоко является удивительно полезным продуктом. Оно может использоваться для приготовления разных молокопродуктов и даже для терапии многих патологических состояний.

· Так, специалисты народной медицины утверждают, что такой продукт помогает справиться с бронхитом. Для приготовления лекарственного средства нужно вскипятить молоко, немного остудить его. Растворите в нем чайную ложечку меда и пол-чайной ложки барсучьего либо козьего жира. Выпейте

полученный коктейль маленькими глотками и отправляйтесь в постель.

· При кашле засыпьте овес в подходящую емкость до половины, залейте его молоком доверху и отправьте в горячую духовку. По мере вскипания подливайте в емкость молоко. После того как овес полностью распарится, охладите отвар. Принимайте его по паре столовых ложек 3–4 раза в день.

· Пациентам, страдающим от половой слабости, рекомендуется отварить в козьем молоке репу и принимать ее в пищу. Также стоит есть в день один стакан грецких орехов, запивая свежим молоком.

· Специалисты народной медицины утверждают, что козье молоко может использоваться для лечения гипертонии. Для этого столовую ложку морковных семян нужно залить стаканом козьего молока и проварить, как кисель, с половиной чайной ложки крахмала. Такое средство нужно принимать остывшим, с утра натощак. Повторяйте прием в течение двадцати восьми дней.

· Если вы страдаете от атеросклероза, разведите четверть чайной ложки чесночного сока в половине стакана свежего козьего молока. Пейте каждый день с утра натощак.

· Знахари утверждают, что козье молоко может использоваться в качестве неплохого лекарства от недугов печени. Для достижения терапевтического эффекта нужно соединить сок, отжатый из одной средней морковки, со стаканом свежего молока. Выпейте на голодный желудок, после чего ничего не ешьте в течение часа. Повторяйте ежедневно.

· Пациентам, страдающим от цистита, специалисты народной медицины советуют разводить 5–10 капель березового дегтя в стакане подогретого козьего молока. Принимайте по трети стакана трижды на день.

· Знахари утверждают, что козье молоко неплохо лечит аллергию. Для приготовления лекарственного средства нужно заварить двести грамм измельченных березовых углей одним литром козьего молока. Проварите в течение четверти часа, после настаивайте на протяжении ночи (шесть-восемь часов). Процеженный напиток принимайте по половине стакана с интервалом в полчаса.

· Простокваша либо творог из козьего молока поможет справиться с болями в суставах. Для приготовления лекарственного средства нужно соединить такое сырье с мелко накрошенной полынью. Приложите полученную смесь как лепешку на пораженный участок и зафиксируйте пластырем.

· Если вас беспокоит сильная мигрень, разбейте одно сырое куриное яйцо в стакан только закипевшего молока. Разболтайте

быстро и выпейте горячим на голодный желудок. Повторяйте в течение одной недели.

Козий сыр – это удивительно полезный продукт, который вполне можно приготовить своими силами в домашних условиях.

Овечье молоко

Тысячелетиями люди разводили овец для получения молока. Возможно, еще до того, как люди стали доить коров. В современном мире разведение молочных овец сосредоточено в Европе и странах Средиземноморья.

Овечье молоко очень питательно и более богато витаминами A, B и E, кальцием, фосфором, калием и магнием, чем коровье. Содержащийся в молоке кальций необходим после любой изнурительной болезни. Цинк, в свою очередь, нужен для поддержания здоровья кожи, а также рекомендуется при различных продолжительных заболеваниях, включая анорексию. Жирные кислоты овечьего молока таковы, что помогают ему усваиваться быстрее, чем коровьему.

Овечье молоко можно заморозить и хранить до тех пор, пока не наберется необходимое его количество для производства сыра. Замораживание не влияет на сыродельные качества продукта.

Овечье молоко имеет более высокое содержание твердых веществ, чем козье или коровье. В результате большее количество сыра может быть получено из его литра. Овечье молоко дает от 18 до 25 процентов сыра, в то время как козье и коровье имеют выход от 9 до 10 процентов. В то время как овцы, как правило, производят меньше продукта, чем козы, и гораздо меньше, чем коровы, их молоко продается по значительно более высокой цене за литр. В фермерских магазинах оно почти в четыре раза дороже коровьего.

Несмотря на то что в период лактации овец любой породы можно доить (как и другие виды скота), существуют специализированные породы молочных животных. Во всем мире есть более десятка молочных пород, которые способны производить от 200 до 600 литров в период лактации, в то время как производство продукта от обычных видов овец составляет всего от 50 до 100 л в этот же период. Калорийность при этом примерно одинакова – на уровне 108 ккал на 100 г продукта.

Вместе с тем молоко овцы имеет очень высокий показатель жирности. Это может иметь негативное значение. Ненасыщенные жиры могут повысить уровень холестерина в организме, поэтому продуктом лучше не злоупотреблять.

Многих людей напрягает высокий уровень жирности овечьего молока. Однако нужно помнить, что так называемые «жиры» содержат три жирорастворимых витамина, без которых организм

начинает страдать от тяжелых болезней. Это витамины A, D и E – овечье молоко содержит их значительно больше, чем коровье или козье. Содержание витамина D составляет 0,18 г/100 г по сравнению с летним коровьим молоком с пропорцией 0,04 г/100 г.

Другой важный момент заключается в том, что 45 % жирных кислот, содержащихся в продукте, являются моно- или полиненасыщенными. Это означает, что при употреблении такого молока оно очень долго усваивается в кишечнике. Медики даже рекомендуют выпить йогурт из овечьего молока за три часа до планируемого застолья. Этот способ работает лучше, чем общеизвестное оливковое масло. Никто не будет спорить с тем, что последствия застолья лучше предотвратить, чем потом с ним бороться. Но помните, что ненасыщенные жиры могут повысить уровень холестерина в организме, так что все должно быть в меру!

Белок, который содержится в молоке и не попадает в сыр, остается в сыворотке. Содержание этого элемента в овечьем молоке в 3 раза выше, чем в коровьем или козьем. Благодаря этому цельный продукт легче усваивается, а сыворотка, в свою очередь, также рекомендуется к употреблению.

Даже если люди сильно страдают непереносимостью лактозы, они могут без риска для здоровья употреблять продукты из овечьего молока. При производстве йогуртов из него молочный сахар окисляется. Кроме того, большая часть лактозы выходит с сывороткой при приготовлении сыров. Существуют также доказательства того, что лактоза в овечьем молоке легче переносится, чем в других видах этого продукта, поэтому всегда стоит попробовать его лично и убедиться на своем опыте. Следует заметить, что любая болезнь и применение антибиотиков плохо влияют на иммунную систему. Кроме того, даже самые хорошие лекарства обычно убивают полезные бактерии наряду с вредными. Йогурт из овечьего молока и сыр брынза помогают исправить это и восстановить флору кишечника.

Из-за специфического запаха овечье молоко редко употребляют в цельном виде. Обычно из него изготовляют различные кисломолочные продукты и сыры. Питательные вещества овечьего молока легко усваиваются, поэтому диетологи рекомендуют включать его в рацион пожилых людей и детей. Поскольку этот продукт содержит в себе большое количество жиров людям, склонным к ожирению, желательно пить цельное овечье молоко и кисломолочные продукты из него, разведя их водой.

Особенно полезно овечье молоко беременным женщинам и

детям, подросткам. Это молоко славится своими антиоксидантными свойствами. При его регулярном употреблении улучшается усвоение кислорода и питательных веществ клетками головного мозга, в результате чего улучшается память, концентрация внимания, повышается способность к обучению.

В овечьем молоке содержится до 10 % жира и до 20 % сухих веществ. По сравнению с коровьим или козьим молоком оно содержит в несколько раз больше цинка и кальция. Кальций овечьего молока находится в легкоусвояемой форме, кроме того, соотношение фосфора и кальция в нем является идеальным. Именно поэтому диетологи советуют регулярно употреблять овечье молоко для лечения и профилактики остеопороза. Кроме того, потребности кальция резко возрастают после простудных заболеваний.

Достаточное поступление с пищей цинка способствует повышению аппетита. В связи с этим овечье молоко рекомендуется включать в меню людей, страдающих анорексией. Белок овечьего молока обладает меньшими аллергенными свойствами, чем белки козьего или коровьего молока. Овечье молоко показано при бронхиальной астме, экземе и других аллергических заболеваниях. Содержание белка в овечьем молоке составляет 5,6 %, а калорийность 100,0 г этого продукта – 109,7 ккал. Всего одна чашка теплого овечьего молока, выпитая за полчаса до сна, подарит вам крепкий и здоровый сон.

Благодаря своим высоким питательным качествам, высокому содержанию жира и белка, а также своеобразному запаху овечье молоко является практически идеальным исходным сырьем для изготовления сыров.

Основным продуктом, который производят из овечьего молока, является сыр. В разных странах сыр из овечьего молока делается по разным технологиям и, соответственно, называется по-разному. Самые известные виды такого продукта: фета (Греция, Италия и Франция), рикотта и пекорино романо (Италия), рокфор (Франция). Прованские сыры – все они производятся только из овечьего молока. Наиболее известными среди них являются «Брусс-дю-Ров» и «Пикодон». Международным широко известным продуктом также является сыр брынза. Из молока овец также делают йогурт и мороженое.

В овечьем сыре содержатся все незаменимые аминокислоты. Он богат белком, микроэлементами, витаминами. Сыр можно смело сравнить с концентратом молока, в котором все полезные и питательные вещества содержатся в значительно большей концентрации. Среди тех народов, которые регулярно

употребляют в пищу сыры из овечьего молока, наблюдается существенно меньше заболеваний органов зрения, желудочно-кишечного тракта. Значительно содержание в этих сырах солей кальция и фосфора, да еще и в наиболее оптимальном соотношении, что делает их употребление отличной профилактической мерой развития остеопороза, а также способствует сокращению сроков срастания переломов. Сыр из овечьего молока содержит в себе более 30 % жиров, и его относят к жирным и высококалорийным продуктам. Поэтому, несмотря на все полезные свойства, употреблять его в пищу следует в разумных пределах. Так взрослому человеку в день следует съедать не более 100–150 г овечьего сыра. Это количество позволит наполнить организм жирами, белком, лецитином, минеральными солями и витаминами, но при этом не приведет к отложению излишков жиров в виде лишних килограммов.

В основном сыры из овечьего молока – твердые и плотные (Арагон, Кастеллано). Вкус свежий. Бывают и мягкие с творожной структурой и кисло-соленым вкусом (Рикотта). Наиболее известным сыром из молока овцы является Рокфор. Раньше его делали только из овечьего молока, сейчас используют и коровье, и овечье.

Одним из самых популярных и распространенных овечьих сыров является фета. Он родом из Греции, и по европейским стандартам в пищевой отрасли содержит 70 % овечьего и 30 % козьего молока. Фета делается в рассоле, что придает ему солоноватый вкус. Это важный компонент традиционного греческого салата и средиземноморской кухни в целом.

Сыры из овечьего молока отличаются особым вкусом и богатой кремовой текстурой. Популярные во всем мире, они производятся чаще всего в горных районах, где выпас молочного скота является нецелесообразным или невозможным.

Овечий сыр не похож на коровий, поэтому он может быть источником новых вкусовых открытий для гурманов. А кулинарам он даст возможность экспериментировать со многими классическими блюдами европейской кухни.

Испания является крупным производителем сыров из овечьего молока. Некоторые сорта имеют высокую популярность и известны по всему миру. Например, Манчего – полутвердый овечий сыр, который выдерживают в течение нескольких месяцев в пещерах. В зависимости от его возраста он может иметь несколько сладкий или острый вкус, но, как правило, у него мягкий аромат и поэтому он хорошо сочетается с другими продуктами.

В Италии самым популярным сыром из овечьего молока,

несомненно, является Пекорино романо. Он похож на Пармезан, но часто имеет более сильный и соленый вкус. Чаще всего его нарезают и подают с пастой или супами. Лучше сочетать его с традиционными итальянскими красными винами, такими как кьянти.

Французские сыры являются распространенным сувениром, который привозят с собой туристы. Одним из самых знаменитых является Рокфор – голубой сыр из овечьего молока, названный в честь региона, где он производится. Впервые он упоминается еще в произведениях римского писателя Плиния Старшего (79 год н. э.). Это сыр с плесенью, слегка кислый и с необычным ароматом. Поэтому его нужно сочетать с продуктами, которые не уступают ему в яркости вкуса, подавать к нему лучше Бордо или крепкое Каберне совиньон.

Корсиканский сыр из овечьего молока также весьма популярен. На этом гористом острове бараньи стада можно встретить повсеместно. Самые известные сыры – это Броккиу и Рома, но у каждого района есть свои особенности их изготовления и поэтому свое название. Например, корсиканский сыр из овечьего молока с прекрасным названием Брин де Амур (в переводе – рождение любви) после формирования заворачивают в местные травы. Затем он вызревает, впитывает в себя их аромат, и на нем появляется мягкая зеленоватая корочка из плесени. Этот сыр изготовляется исключительно вручную и может быть сделан только на Корсике, что объясняет его очень высокую стоимость.

Молоко кобылиц

Лошадиное молоко давно используется человеком. В Древнем Китае кобылье молоко считалось священным продуктом. О лечебных свойствах лошадиного молока писал еще Гиппократ.

Лошадиное (кобылье) молоко – это ценный легко усваиваемый биологический продукт. Кобылье молоко служит превосходным заменителем женского молока – так как их химические составы очень похожи.

Из лошадиного молока делают кумыс, диетический и лечебно-профилактический продукт.

Лошадиное молоко стало основой для создания адаптированных молочных смесей для питания не только здоровых детей. Это дало возможность малышам, страдающим непереносимостью белков коровьего молока, получать ценный пищевой продукт. Низкомолекулярные ненасыщенные жирные кислоты, которые содержатся в кобыльем молоке, легко усваиваются детским организмом. А они являются необходимыми для полноценного интеллектуального развития. Здоровье и развитие ребёнка, употреблявшего с раннего детства продукты,

изготовленные на кобыльем молоке, ничем не отличается от развития ребёнка, который находился на грудном вскармливании.

Лечебные свойства кобыльего молока используют при хронических диареях у грудных детей. Так как оно, как и женское, переваривается быстрее и лучше, чем коровье. Мало кто знает, что кобылье молоко – отличный источник полиненасыщенных жирных кислот омега-3.

Лошадиное молоко рекомендуют при заболеваниях желудка, печени, кишечника, кожи, при нарушениях работы иммунной системы. Его применяют для лечения некоторых заболеваний, таких как туберкулёз, нарушение обмена веществ.

Лошадиное молоко – это сырьё для производства продуктов питания и один из основных компонентов для изготовления детского питания. Уникален состав кобыльего молока:

✓ Белки составляют примерно 2 % от общей массы, имеют мелкодисперсную структуру, усваиваются и перевариваются намного легче, чем аналоги из коровьего молока. В молоке кобыл в 3 раза больше альбумина по сравнению с коровьим молоком.

✓ Жиры составляют около 1,6 %, жирам молока кобыл присущи бактерицидные свойства.

✓ Витамины – в большем количестве A, C, B_1, B_2, B_6, B_9, B_{12}, E.

✓ Ферменты.

✓ Углеводы – особенно ценны, представлены в основном лактозой, она менее подвержена брожению в кишечнике и полностью усваивается.

✓ Аминокислоты.

✓ Микроэлементы. Среди них наибольшая доля приходится на кальций и фосфор в соотношении 2:1. А также калий, натрий, медь, йод, марганец, цинк, кремний, железо.

Белоснежное, с голубоватым оттенком и неповторимым сладковатым вкусом лошадиное молоко очень полезно будущим мамам и женщинам, которые только планируют свою беременность. Дело в том, что кобылье молоко содержит фолиевую кислоту. Дефицит фолиевой кислоты в организме женщины приводит к возникновению дефектов нервной трубки плода. Принимая всего по 250 мл лошадиного молока в день, беременная женщина сможет восполнить потребность в фолиевой кислоте и избежать осложнений.

Среди сторонников здорового образа жизни растёт и популярность лошадиного молока как продукта для лечебного питания. Причём не только в России, но и в европейских странах. Дело в том, что молоко способно компенсировать любые затраты

организма питательными веществами, витаминами, микроэлементами.

Сыр из молока кобылиц ценится во всем мире очень высоко из-за своих полезных качеств.

Верблюжье молоко

Верблюжье молоко традиционно пьют в странах Средней Азии, Африки и Аравийского полуострова. Там это повседневный продукт для приготовления разных блюд, а также самостоятельный напиток. Чаще всего из такого молока производят всевозможные сыры, вкусное мороженое, традиционные кисломолочные напитки. Например, в Кении его подают на свадьбах, им встречают дорогих гостей. Особенно популярны такие напитки, как шубат и кумыс, среди казахских кочевников. Они готовят их, добавляя к свежему верблюжьему молоку кисломолочную закваску. Смесь находится в кожаной торбе в теплом месте от 1 до 3 суток, после чего целебный и вкусный напиток готов.

Молоко верблюдиц содержит в своем составе антибактериальные вещества, которые помогают сохранить свежесть молока, в том числе и в жарких погодных условиях. Бактерицидные свойства молока препятствуют размножению в нем болезнетворных микроорганизмов. На вид и вкус верблюжье молоко практически не отличается от коровьего, оно белого цвета, со сладковатым и чуть солоноватым привкусом, интенсивность которого определяется кормом животного и качеством воды. Молоко содержит довольно большое количество натрия в своем составе, поэтому очень хорошо утоляет жажду в жарких условиях.

В Швейцарии верблюжье молоко применяют в изготовлении редких деликатесных сортов шоколада и конфет. Такой шоколад имеет интересный и необычный солоноватый вкус.

Верблюжье молоко – важный источник животных белков и жиров для жителей пустынных регионов. Оно содержит ряд важных микроэлементов – кальций, цинк, кобальт, железо, калий, фосфор, а также витамины А, С и группы В. Кальций и фосфор укрепляют кости и зубы, железо предупреждает возникновение анемии, цинк и кобальт входят в состав жизненно важных клеточных ферментов организма. Молоко от верблюдов укрепляет иммунитет и здоровье в целом. В верблюжьем молоке, по сравнению с коровьим, больше натрия, в 10 раз больше железа и витамина С. Также верблюжье молоко имеет меньшую жирность по сравнению с коровьим, а его жиры содержат значительную долю ненасыщенных жирных кислот.

Меньшее количество молочного сахара – лактозы – позволяет

включать данный продукт в рацион людей с лактозной недостаточностью, которая довольно часто встречается у взрослого населения.

Верблюжье молоко – лекарство от заболеваний желудочно-кишечного тракта. Издавна кисломолочные продукты на основе верблюжьего молока применяли для лечения туберкулеза и других истощающих организм болезней, язвенных поражений желудочно-кишечного тракта. Лечение верблюжьим молоком эффективно при поражениях поджелудочной железы, печени, кишечника. В случае хронического гастрита верблюжье молоко способствует прекращению воспалительного процесса в слизистой оболочке и нормализует кислотность желудочного сока. Особенно ценно в этом плане парное молоко верблюдиц, которое принимают утром натощак за полчаса до еды в количестве 200 мл, а также еще 1–2 раза в течение дня. Для того чтобы лечение верблюжьим молоком было эффективнее, следует соблюдать щадящую диету на время курса его приема.

Молоко верблюдиц широко используется и в сфере нетрадиционной медицины. Например, при циррозе печени назначают лечение верблюжьим молоком. Для этого необходимо в один литр молока всыпать 6 ч. ложек тмина молотого и хорошо размешать. Принимать на протяжении 21 дня по 100 мл в день. После приема молочной смеси не рекомендуется кушать и пить в течение 2 часов. После прохождения курса лечения верблюжьим молоком нужно сделать месячный перерыв, а потом снова повторить процедуру.

Использование верблюжьего молока при лечении рака и лейкемии имеет научно обоснованную базу. При изучении состава верблюжьего молока выделено активное вещество, которое очищает организм от соединений, провоцирующих возникновение рака, поскольку в молоке содержатся антитела, которые эффективно борются с раковыми клетками в организме. Дело в том, что у верблюдов очень развита иммунная система, она борется не только с внешними инфекционными агентами и чужеродными веществами, но и с агрессией организма в отношении самого себя. Применение верблюжьего молока от рака уже доказало свою эффективность в практике.

Курс лечения проходит в три этапа.

На первом этапе нужно добавить в 1 л верблюжьего молока 6 ч. ложек молотого тмина и хорошо размешать. На протяжении 14 дней следует пить по 100 мл молочной смеси пару раз в сутки (утром и вечером) за 1 час до приема пищи.

На втором этапе следует употреблять такую же молочную смесь, только 3 раза в сутки в течение 7 дней.

На третьем этапе в 1 л молока нужно влить 6 ч. ложек натурального меда, всыпать 4 чайные ложки молотого тмина и тщательно помешать. Принимать по 100 мл теплой молочной смеси 2 раза в сутки на протяжении 10 дней. После употребления молока нельзя ничего кушать и пить около 2 часов. На третьем этапе лечения рекомендуется есть много фруктов и овощей.

Лучше всего верблюжье молоко помогает на начальной стадии болезни. При этом оно не может заменить полноценное обследование и лечение в стационаре, но может помочь ослабленному организму.

Сыры из верблюжьего молока считаются редкими и деликатесными, отличаются необыкновенным вкусом.

Противопоказания. Вред верблюжье молоко может принести людям с индивидуальной непереносимостью продукта, соответственно, противопоказано оно при аллергии.

Верблюжье молоко способно причинить вред здоровью, поскольку в его состав входит лактоза, которая при попадании в организм делится на галактозу и глюкозу. Так вот, галактоза плохо усваивается и поэтому может откладываться в суставах, а также в виде подкожного жира, приводя к целлюлиту.

Если организм человека не воспринимает казеин, значит, при употреблении данного продукта из организма будет вымываться кальций, а это, в свою очередь, будет плохо сказываться на состоянии костей.

Молоко буйволицы

Буйволы обладают крепким здоровьем и устойчивым иммунитетом к различным болезням. Молоко азиатской буйволицы содержит большое количество природного антиоксиданта. Этот здоровый и питательный напиток будет полезен людям всех возрастов. Он богат различными минералами и витаминами.

Буйволиное молоко обогащено кальцием. Содержит магний, калий, фосфор, железо, натрий, цинк, медь и марганец. Является источником витаминов А, B_2, B_5, B_6, B_9, B_{12}, С.

Жирность такого молока, как правило, составляет 7–8 %. Но при этом не может не радовать низкое содержание холестерина: 0,65 мг/г по сравнению с 3,14 мг/г для коровьего молока. В нем также больше белка, кальция (на 9 %), железа (на 37,7 %) и фосфора (на 118 %).

Данный молочный продукт пьют для укрепления костей и зубов, при сердечно-сосудистых заболеваниях, для увеличения веса ослабленных больных и профилактики болезней щитовидной железы.

Высокий уровень биологической защиты, благодаря наличию

иммуноглобулина, лактоферрина, лактопероксидазы и лизоцима, делает буйволиное молоко более полезным, чем привычное коровье молоко. Поэтому оно лучше подходит для диетического питания, в том числе и для послеоперационных больных. А еще его рекомендуется пить людям, страдающим от лейкемии, аллергии на коровье и козье молоко.

Сывороточный белок напитка более устойчив к термической обработке. Но одно из самых больших преимуществ молока буйволицы – его высокая устойчивость к действию радиации.

Буйволы и буйволицы редко страдают от туберкулеза, бруцеллеза, лейкоза и других инфекционных и паразитарных заболеваний. У них не было зафиксировано ни одного случая коровьего бешенства.

Сыры из молока буйвола, лошади, верблюда являются довольно редкими и деликатесными, очень ценятся по всему миру за счет своеобразного вкуса и полезных свойств.

Соевое молоко

Этот продукт получают из соевых бобов.

Оно популярно во многих странах, в особенности в Восточной Азии. Китайцы и японцы отдают предпочтение соевому молоку перед коровьим. Пьют соевое молоко в Южной и Северной Америке, южной части Европы и в некоторых регионах африканского континента.

Соевое молоко имеет приятный сладковатый вкус и легкий аромат. Со временем оно может скиснуть, тогда из него можно сделать кефир или творог.

Японцы используют соевое молоко для приготовления основы-бульона к традиционному блюду набэмоно, а в Китае соевое молоко пьют по утрам с выпечкой, в Малайзии в это молоко добавляют разные сиропы.

В настоящее время в промышленном производстве в соевое молоко добавляют различные продукты для вкуса. Это женьшень, какао, морковь, различные ягоды или каштан.

Соевое молоко нередко используют для приготовления пудингов, йогуртов и молочных коктейлей. Соевое молоко можно пить в чистом виде, варить на нем каши, добавлять в кофе или чай.

Соевое молоко ценно высоким содержанием белка и полным составом незаменимых аминокислот. Кроме того, содержатся в нем и витамины с минералами. Есть в нем также лецитин и изофлавоны. В соевом молоке полностью отсутствует лактоза, поэтому его применяют в питании детей при аллергии на коровье молоко и лактозной недостаточности.

Калорийность соевого молока небольшая, поэтому оно будет

очень полезно в диетическом питании. Его рекомендуют также регулярно употреблять людям с язвой желудка или гастритом с повышенной кислотностью. Полезно соевое молоко и при ишемической болезни сердца, атеросклерозе, гипертонии, хроническом холецистите и ожирении.

Некоторые ученые весьма критично относятся к соевому молоку, указывая, что в нем много фитиновой кислоты, которая связывает кальций, магний, железо и цинк в процессе пищеварения. То есть эти микроэлементы хуже усваиваются.

Калорийность соевого молока 54 ккал.

Соевый сыр

Соя, растение из семейства бобовых, растет в Восточной Азии, поэтому сыр тофу был традиционным продуктом только этого региона, а западные страны о нем узнали во второй половине XX века, но успели быстро оценить его своеобразные вкусовые качества. Достоверное происхождение Тофу неизвестно, но, согласно легенде, придворный повар экспериментировал с блюдами и для улучшения вкуса в пюре из соевых бобов добавил нигари – вещество, получающееся при выпаривании морской воды. В итоге блюдо свернулось, превратившись в творог, вкус которого всем понравился, и пользуется данный продукт высокой популярностью до сих пор.

Сыр Тофу богат высококачественным растительным белком, который содержит много незаменимых аминокислот. Сыр является источником железа и кальция, низкокалорийный и не содержит холестерина.

100 г продукта имеют пищевую ценность 75 ккал.

Диетологи всех стран давно отнесли его к низкокалорийному питанию, помогающему сбросить лишние килограммы.

В 100 г сыра содержится: 8 г белков; 4,8 г жиров; 1,9 г углеводов; 0,73 г золы; 84 г воды.

Многие люди не одобряют соевые продукты, считая, что от них для организма пользы мало. Но, рассмотрев химический состав данного сыра, многие меняют свое мнение.

Химический состав соевого сыра: аминокислоты; витамины группы B, A, E, C, D; микроэлементы – цинк, железо, селен, медь, марганец; макроэлементы – фтор, кальций, натрий, калий, фосфор.

Технология приготовления

Сегодня видоизменились добавки, используемые для создания продукта, но в целом сам процесс приготовления практически не изменился.

Когда-то соевые бобы приходилось замачивать в холодной воде до полного их разбухания и перемалывать для получения из

них молока. Его подвергали кипячению, добавляли морскую соль для того, чтобы молоко свернулось, превращаясь в творог. Полученную массу отправляли под пресс и в результате получался уникальный диетический продукт.

Современное производство намного упростило процесс приготовления тофу. Вместо бобов, которые необходимо замачивать, а затем разминать, сейчас успешно используются соевое молоко или разбавленный порошок. Они сепарируются, створаживаются при помощи коагулянта, в качестве которого применяются нигари, уксус или лимонная кислота. Прогретая масса расфасовывается по формам, охлаждается в воде.

Некоторые производители добавляют разнообразные добавки, обогащающие вкус продукта, но приводящие к потере уникального вкуса, присущего только этому продукту.

Этот сыр любят вегетарианцы, которые следят за своей фигурой и придерживаются диеты. Вкус у него нейтральный, что дает возможность использовать его в кулинарии, поэтому рецепты из сыра тофу такие разнообразные. Жареный тофу можно готовить во фритюре, варить его на пару, мариновать. С тофу получаются вкусные первые и вторые блюда, соусы, десерты, разные закуски. Процесс приготовления сыра в домашних условиях несложный, главное, набраться терпения, так как понадобится много времени. Самое длительное в приготовлении – это подготовка самих бобов сои, собственно, их замачивание.

Виды сыра тофу

Соевый сыр бывает твердый и мягкий.

Тофу с плотной структурой отличается небольшим количеством влажности и высоким содержанием белка.

Масса после створаживания помещается в формы, на дно которых укладывается хлопковая ткань, впитывающая излишки жидкости, и продукт становится твердым.

Данный сыр называется хлопковым или моменгоси, подразделяется на два вида: твердый (западный) и водянистый (азиатский).

Мягкий сыр называется шелковым, или кинугоси, так как створоженная масса процеживается через шелковую ткань.

Продукт имеет кремообразную консистенцию, применяется для приготовления соусов, супов, пюре и различных сладостей.

В Японии и Китае сыр Тофу употребляют каждый день. На Востоке его называют «мясом без костей», там он является основным источником белка.

Сыр Тофу:

✓ Укрепляет иммунитет.

✓ Полезен людям с больным сердцем и атеросклерозом.

✓ Защищает от рака, профилактика опухоли груди и женских репродуктивных органов.

✓ При регулярном использовании снижает уровень плохого холестерина.

✓ Подходит для полноценного питания людям, не употребляющим животный белок.

✓ Спортсмены успешно включают его в свое питание.

✓ Улучшает синтез гемоглобина. Обогащает организм строительным материалом для кроветворения, работы мышц и нервной системы.

✓ Имеет хороший омолаживающий эффект, делает кожу гладкой, усиливает обмен веществ.

✓ При употреблении в пищу при климаксе действует как лекарство, сглаживающее процессы.

✓ Профилактика остеопороза.

Рекомендуемая норма сыра тофу в день 50–70 г.

Сочетание лекарств и сыров, а также молока

Сейчас достаточно часто бывает, что люди принимают антидепрессанты (в основном это жители больших городов с напряженным уровнем жизни) или психостимуляторы. И обычно никто не думает, что эти таблетки могут как-то взаимодействовать с питанием. А ведь это не так. Эффективность данных препаратов (особенно это касается антидепрессантов из группы ингибиторов МАО: изокарбоксазид, фенелзин, транилкипромин и др.) снижают тирамин и серотонин (иногда называемый «гормоном счастья»). Мало того, эти вещества усиливают побочные действия антидепрессантов и стимуляторов, провоцируют подъем артериального давления и резкие головные боли. Поэтому если вам пришлось принимать подобные препараты, то обратите внимание на свое питание.

Тирамин содержат:

– выдержанные сыры (рокфор, бри, камамбер, грияр, чеддер, стилтон, фета, горгонзолла, моцарелла, пармезан, швейцарский), плавленые сыры, брынза;

– маринованая и копченая сельдь, лосось, красная и черная икра;

– мясные и рыбные консервы, копченое мясо, шашлыки, высокосортные колбасы (в общем, любое сильно обработанное мясо), печень;

– йогурт, сметана;

– кофе, шоколад;

– красные вина, ликёры, виски, пиво, особенно тёмное (в том числе и безалкогольное), эль, пивные дрожжи;

– бананы, авокадо, ананасы, финики, цитрусовые, виноград,

изюм, белая и красная смородина, инжир;

– некоторые виды фасоли, бобы, чечевица, оливки, маринованные огурцы, квашеная капуста, соя, арахис;

– белковые добавки в питание.

Так что диета получается достаточно строгая.

Серотонин вырабатывается в организме, но есть продукты, которые эту выработку усиливают. Предшественником серотонина, необходимым для его производства в организме, является аминокислота триптофан. Рекордсменами по ее содержанию являются твердые сыры. За ними следуют куриные яйца, чечевица, нежирное мясо, вешенки, фасоль, творог, пшено, гречка. Бедны триптофаном все плоды и овощи. Еще очень способствуют выработке серотонина витамины группы В. Их много в печени, овсянке и гречке, дрожжах и салатных листьях.

И вот все это желательно ограничивать, если человек принимает антидепрессанты из группы ингибиторов МАО или психостимуляторы.

Другая большая проблема, что существуют продукты, содержащие в себе гистамин или способствующие высвобождению его из тучных клеток в организме человека. А гистамин – это то, что вызывает аллергическую реакцию (недаром противоаллергические препараты называются антигистаминными). В наши дни аллергия бывает на что угодно, от микроорганизмов до металлов, от лекарств до любых продуктов питания.

При аллергической реакции их тканей человека высвобождается гормон гистамин и запускает те процессы, которые обычно и связывают с развитием аллергии: расширение капилляров и повышение их проницаемости, сужение крупных сосудов, сокращение гладкой мускулатуры, покраснение кожи, зуд, жжение, образование волдырей.

Чаще всего аллергию вызывают такие продукты, как:

– курица, рыба, яйца, моллюски;

– молоко, какао;

– арахис, бананы, виноград, клубника, орехи, соя, шпинат, помидоры.

Больше всего гистамина содержат:

– выдержанные сыры;

– рыба (макрель, тунец, сельдь, треска, хамса) и консервы из них, моллюски;

– вяленая ветчина, свиная печень;

– яйца;

– вина, шоколад;

– квашеная капуста, шпинат, помидоры, бананы, клубника,

орехи, перец, ревень.

Вещества, способствующие высвобождению гистамина из клеток в организме человека, называются гистаминолибераторами. Такое высвобождение может привести к развитию псевдоаллергических реакций. Это не настоящая аллергия, организм на самом деле не реагирует на лекарство как на аллерген, он реагирует на продукт, но человеку-то от этого не легче. Его состояние ухудшается, часто ему отменяют лекарство, думая, что это реакция на него. Приходится искать замену. А все дело – в съеденных не вовремя продуктах:

– яйца, копчености, курица, моллюски;

– кофе, шоколад, мед;

– орехи, цитрусовые, шпинат, помидоры, квашеная капуста, клубника, ананас, соя;

– также провоцировать выброс гистамина могут специи, пищевые добавки, консерванты, усилители вкуса, красители.

Противосудорожные препараты (они бывают разных химических групп, к ним относятся: фенобарбитал, бензонал, бензобамил, гексамидин; дифенин; триметин; этосуксимид, пуфемид; карбамазепин; клоназепам; вальпроевая кислота и ее соли; и др.) влияют на способность организма усваивать витамин D и фолиевую кислоту, поэтому при лечении этими препаратами нужно обратить внимание на употребление продуктов, богатых витамином D (творог, сыр, растительное и сливочное масло, морепродукты, печень рыб, особенно палтуса и трески, рыбий жир, сельдь, тунец, скумбрия, овсянка, картофель) и витамином B_9 – фолиевой кислотой (салат, шпинат, петрушка, зеленый лук, репчатый лук, морковь, пивные дрожжи, цветная капуста, дыня, абрикосы, бобы, авокадо, яичный желток, печень, почки, грибы).

Однако, выбирая полезные продукты, следует знать, что действие противосудорожных препаратов меняется на противоположное или, по крайней мере, ослабевает, если при их приеме употреблять орехи, апельсины, бобы, столовую зелень.

· Длительный прием противопаразитарного препарата акрихина и его производных вызывает гиповитаминоз витамина B_2 (рибофлавин). Чтобы этого избежать, нужно увеличить в питании количество продуктов животного происхождения: яйца, мясо, печень, почки, рыбу, молочные продукты, сыр, а также в листовые зеленые овощи (особенно капусту брокколи, шпинат), дрожжи.

· Во время курса лечения антибиотиками лучше не есть молоко, сыр, сметану, йогурт. Ешьте меньше мясных продуктов.

Рекомендуются соки, фрукты, овощи и орехи, которые помогут бороться с инфекцией. После окончания лечения

антибиотиками ежедневно выпивайте стакан кефира, обогащенного бифидумбактерином, на ночь.

· При приеме транквилизаторов из диеты исключают выдержанный сыр, красное вино.

· При приеме противомикробных нитрофуранов (фуразолидон, фурадонин, фурацилин) из еды надо исключить печень, цыплят, сельдь, фасоль, бобы, бананы, орехи, сыры, пиво, вино. Желательно не сочетать с барбитуратами, анальгетиками и богатой белками пищей.

Слабительные не принимают вместе с другими лекарствами. При их приеме нельзя одновременно пить крепкий чай, есть шоколад, груши и сыр, они способствуют обратному эффекту.

Не возбраняются шпинат (содержит сапонины, усиливающие перистальтику кишечника), свекла, кабачки, сладкие сливы, огурцы, хлеб из муки грубого помола.

Нередко наблюдаются перекрестные аллергические реакции между различными продуктами. Это значит, что если есть аллергия на один продукт, то почти наверняка можно утверждать, что она проявится и на некоторые другие.

Значительная перекрестная реактивность доказана между белком коровьего и козьего молока, телятиной, говядиной, ферментами, приготовленными на основе слизистой оболочки желудка и поджелудочной железы крупного рогатого скота, а также между белками яиц различных видов, куриным мясом и бульоном.

Кефир имеет перекрестные реакции с продуктами, содержащими плесневые грибы, (квас, дрожжевое тесто, твердые сыры, пенициллины).

· При аллергии на коровье молоко запрещается: коровье молоко и содержащие его продукты (сухое молоко, масло, молочная сыворотка, творог, лактоза, маргарин, казеин, гидролизат казеина, мороженое, сыр, сливочное масло, хлебобулочные изделия с добавлением молока и его компонентов, йогурты, сухие молочные смеси, какао с молоком, молочные коктейли или алкогольные напитки со сливками).

· К продуктам и напиткам, вызывающим головную боль, относятся: большинство алкогольных напитков, выдержанные сыры, тушеное мясо, уксус, шоколад, цитрусовые, пицца и любые продукты, содержащие глутамат натрия. Можно исключать из питания какой-либо из этих продуктов на несколько дней и следить, что будет с частотой головных болей.

· Молоком рекомендуется запивать нестероидные противовоспалительные средства (парацетамол, индометацин, бутадион, вольтарен и др.). Также молоко обладает

обволакивающими свойствами, оно защищает слизистую желудка и кишечника, уменьшает интенсивность и время местного агрессивного воздействия этих препаратов. Поэтому их при регулярном приеме следует принимать за 30–40 минут до еды и запивать молоком.

· Длительное, особенно без врачебного контроля, применение аспирина может вызывать диспепсические явления и даже желудочные кровотечения. Поэтому следует принимать салицилаты только после еды, таблетки тщательно измельчать и запивать большим количеством жидкости (лучше молоком).

· Индометацин (метиндол) применяется при неспецифическом полиартрите, подагре, бурсите и других заболеваниях, сопровождающихся воспалением. Применяют одновременно с салицилатами, кортикостероидами, доза которых может быть постепенно уменьшена с заменой (полной) индометацином. Внутрь принимают во время или после еды, запивая молоком, взрослым в начальной дозе по 25 мг 2–3 раза в сутки. Максимальная суточная доза – 200 мг. Детям старше 14 лет рассчитывают по 1,5–2,5 мг на 1 кг веса в сутки.

Народные рецепты с молоком

Молоко является первым средством, которое употребил человек для лечения организма и общего укрепления здоровья.

Каждодневное употребление молока – верное средство для избавления от многих болезней.

Молоко очень полезно людям преклонного возраста. Но для того чтобы у пожилых благополучно переваривалось молоко, необходимо добавлять в него мед. И вкуснее получится и полезнее!

Очень полезно добавлять к молоку разные соки. Особенно же хороший эффект дает добавление сырого морковного сока.

Молоко состоит более чем из 300 компонентов, основные из которых вода, белки, жир, лактоза, микроэлементы, витамины, ферменты, гормоны и др.

Молочный жир – под этим понятием подразумевается жир, содержащийся в молоке молочных сельскохозяйственных животных. Молочный жир животного происхождения содержится в сыре, а также твороге, кефире и прочих аналогичных продуктах. Из пищевых жиров он считается лучшим по составу и вкусу.

Молочный жир очень хорошо усваивается человеческим организмом благодаря особому химическому составу. Линолевые кислоты, содержащиеся в молоке, эффективно противостоят ожирению, а кроме того, укрепляют иммунитет и помогают успешно бороться с желудочно-кишечными и многими другими заболеваниями.

В свежем молоке жир находится в виде микроскопических шариков. Поскольку молочный жир легче других веществ, содержащихся в жидкой части молока, то, когда молоко отстаивается, жировые шарики всплывают на поверхность и образуют тот слой жира, который можно слить. Так получают сливки.

Молочный сахар (лактоза) содержится только в молоке и молочных продуктах. Лактоза является источником энергии в организме, мощным стимулятором нервной системы. Она положительно влияет на процесс развития у детей центральной нервной системы, приводит в норму кальциевый обмен, способствуя усвоению кальция, поддерживает баланс микрофлоры кишечника. Лактоза относится к средствам профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, улучшает процесс наработки витаминов группы В и витамина С.

Лактозу применяют для приготовления питательных сред, например при производстве пенициллина. Используют в качестве вспомогательного вещества (наполнителя) в фармацевтической промышленности.

Из лактозы путём изомеризации получают лактулозу – ценный препарат для лечения кишечных расстройств – запоров, дисбактериозов и других нарушений работы желудочно-кишечного тракта. Свойства лактулозы определяются отсутствием в двенадцатиперстной кишке человека ферментов, расщепляющих лактулозу, вследствие чего она в неизменном виде достигает толстой кишки.

Большое количество лактозы (около 85 %) содержится в детских молочных смесях.

Сегодня лактозу можно найти не только в традиционных молочных продуктах. Она нередко входит в состав нуги, сухих молочных смесей, шоколада, мороженого, кремов, манной каши, сливок, какао, выпечки, йогуртов и сыров.

Лактоза является идеальной пищей для полезных лактобактерий, населяющих кишечник. Употребление молока и всех продуктов из него восстанавливает или улучшает проблемную микрофлору. Молочный сахар положительно влияет даже на нервную систему. Не зря в народе используется отличное средство для поднятия настроения – стакан чуть теплого молока. А если выпить подогретый напиток перед сном, полноценный и качественный отдых гарантирован. Химический состав и физические свойства лактозы запускают эффективную профилактику заболеваний сердечно-сосудистой системы. Еще вещество способствует укреплению иммунитета, повышает устойчивость организма к негативному воздействию внешних

факторов. Нельзя забывать о том, что лактоза необходима для нормализации кальциевого обмена. Еще она способствует нормальному усвоению кишечником витаминов группы В и С.

Молочная сыворотка, которая остаётся после сворачивания и процеживания молока, также полезна для здоровья.

Она является побочным продуктом при производстве сыра или казеина. Сладкая сыворотка получается при производстве твёрдых сыров, например, чеддера или швейцарского сыра. Кислая сыворотка получается при производстве кислых сыров, например, прессованного творога.

Несмотря на то что молочная сыворотка – это, по сути, отходы производства, она содержит целый набор полезных веществ, оказывающих благотворное воздействие на организм. С давних времён молочная сыворотка известна своими полезными качествами. Продукт способен подавлять многие недуги, он широко используется в качестве косметического средства.

В ней всего 7 % активных веществ. Но при этом она очень полезна. В ней очень мало жиров – не более 0,5 %, но содержатся белки, которые отлично перевариваются. Есть в сыворотке и молочный сахар – лактоза. Сыворотка состоит почти на 90 % из воды. Остальное – вещества, которые перешли в нее из молока. Она отлично усваивается организмом. В белках молочной сыворотки отсутствует казеин, поэтому они хорошо перевариваются. В продукте масса полезных веществ – минералов и витаминов. Послабляющее действие данного напитка позволяет лечить запоры. Молочная сыворотка хорошо снижает аппетит и утоляет жажду. Рекомендуется диетологами при борьбе с лишним весом.

При постоянном употреблении молока и молочной сыворотки существенно снижается риск развития сахарного диабета 2 типа. Кисломолочный напиток способствует повышению выработки глюкагоноподобного пептида, который стимулирует секрецию инсулина. Он не дает повышаться уровню глюкозы после еды.

Пить молочную сыворотку так же полезно, как кефир или молоко, ведь она имеет множество полезных свойств. В ней собрано более 200 полезных для человека компонентов. Химический состав сыворотки наиболее приближен к материнскому молоку, поэтому молочная сыворотка служит основным компонентом во многих рецептах детского питания.

Биологические ценности состава сыворотки дают возможность утверждать, что сыворотка – это абсолютно полноценный и самостоятельный продукт, который способен конкурировать даже с цельным молоком. Дополнительным плюсом сыворотки является то, что ее энергетическая ценность

ниже молочной в 3,5 раза. Поэтому сыворотка – частый гость на диетическом столе. Калорийность сыворотки – 21 ккал.

Благодаря своей уникальности сыворотка приносит пользу любому ребёнку. Некоторые производители делают из неё детское питание.

Не все маленькие дети переносят вкус молочной сыворотки в чистом виде, поэтому продукт совмещают с другими компонентами. Сыворотка прекрасно сочетается с различными фруктами и ягодами. Для вкуса добавляют сахар или мед. Для приготовления таких коктейлей используют даже овощи.

Сыворотка успешно применяется в косметологии. При кожных заболеваниях с ней делают примочки и компрессы. Потом протирают кожу отваром из календулы. При принятии ванн можно добавлять сыворотку в воду.

Практически при приготовлении всех масок для лица, домашних средств для волос лучше использовать сыворотку, обогащая травами и маслами. При этом эффективность средств увеличивается в разы. При приготовлении лифтинговых масок из глины смешивают глину вместо воды с сывороткой.

· Снять мышечные судороги помогает настой мяты на молоке: 2 ст. л. листьев мяты залить 2 стаканами горячего молока, настоять 15 минут, процедить. Пить горячим 4 раза в день по 0,5 стакана за полчаса до еды.

· Общеукрепляющее: свежеотжатый сок из листьев мелиссы лекарственной пить по 50 капель 5 раз в день; принимать этот сок с медом на молоке.

· Сок салата без примесей можно пить до 100 мл в день. Болгарские авторы предложили сочетания его с яблочным соком и кислым молоком в пропорции 1:1:3, соком томата, яблочным соком и кислым молоком в пропорции 2:1:7 как общеукрепляющее средство.

· Как витаминное и общеукрепляющее средство: томатный сок, сок сельдерея и кислое молоко в пропорции 1:1:4 или яблочный сок, сельдереевый сок, кислое молоко в пропорции 1:1:4.

· Прекрасно тонизирует организм зимой и после болезни простое средство: перед сном стакан теплого молока с добавлением 9–12 капель сока чеснока.

· Гепатит и холецистит: взять траву цмина с цветками – 14–16 стеблей. Измельчить, варить 8–10 минут в 1 л воды. Пить по 0,5 стакана вместе с 0,5 стакана горячего молока и 2 ч. ложки меда за 30 минут до еды. 4 дня принимать, 2 дня перерыв, и т. д. в течение 2 месяцев.

· Ангина: полоскать горло отваром плодов инжира. Для этого

1–2 ст. л. сухих или свежих плодов размять, залить стаканом молока (или воды), варить на слабом огне до четверти часа, процедить. Полоскать горло до десяти раз в день.

· Ангина: осенью собирают корни окопника лекарственного. Стебель употребляют только свежим. Корни отмываются очень плохо. Его режут на куски и сушат. Используют как обволакивающее средство при всех видах воспаления слизистой оболочки, особенно при грудных недомоганиях, в том числе и тяжелых. Берут 40 г корней на 1 литр горячего молока, в котором корень парят в духовке 6–7 часов, но не доводят до кипения. Напаром полощут рот при воспалительных заболеваниях горла и ангинах.

· Ангина: березовый деготь принимают по 5–10 капель 3 раза в день на теплом молоке.

При сильном кашле: 4–5 зубчиков чеснока истолочь в кашицу, залить стаканом молока, прокипятить, остудить. Пить по полстакана в теплом виде 3 раза в день.

· При малярии: маленькую головку чеснока очистить от шелухи, мелко нарезать ножом из нержавеющей стали и положить в кислое молоко, но не простоквашу (1 стакан), добавить 1 ч. ложки без верха черного молотого перца, все тщательно размешать и выпить залпом.

· Ревматизм: 50 г сосновых почек залить 0,5 л молока, варить на слабом огне 20 минут, процедить. Выпить глотками в течение дня.

· Туберкулез легких: взять 100 г меда (желательно липового), 1 стакан сока из листьев алоэ, 50 г цветков и листьев липы, 150 г гусиного или свиного жира, 200 г 10 %-ного прополисного масла. Жир прогреть на кипящей водяной бане до закипания, добавить прополисное масло, перемешать без кипения, затем добавить при помешивании мед и остальные компоненты (без кипения), смешать до образования однородной массы до остывания. Принимать по 1 ст. л. на 0,5 стакана теплого молока 3–4 раза в день до еды.

· Туберкулез: смешать 100 г свиного смальца (или гусиного жира), 100 г сливочного масла, 100 г натурального меда, 1 ст. л. свежеприготовленного сока алоэ и 50 г какао. Принимать по 1 ст. ложке на стакан горячего молока 2 раза в день – утром и вечером.

· Туберкулез: кастрюлю на 2/3 заполнить овсом или ячменем или их смесью, остальную часть ее залить свежим не пастеризованным молоком и добавить смалец толщиной в палец. Кастрюлю закрыть крышкой, поставить в духовку. Доливать молоко, пока зерна не разварятся. Рекомендуется принимать по 0,5 стакана 3 раза в день в теплом виде.

· Туберкулез: 50 г сухих листьев зверобоя перетереть в порошок, добавить 100 мл кипяченой воды комнатной температуры, довести до кипения, варить на легком огне 30 минут, настоять 4 часа и слить отвар. Оставшийся осадок выпарить до 1/3 первоначального объема, добавить 100 мл парного молока, довести до кипения и кипятить, пока не останется половина его объема. Затем к кипящему молоку добавить 100 г сливочного масла и продолжать кипятить, пока на дне кастрюли не останется одно масло. Получившееся масло охладить.

Масло разделить на кусочки по 5 г и принимать по следующей схеме: 1-ю неделю – по 5 г в день, 2-ю и 3-ю – по 10 г в день, 4-ю – по 15 г в день. Затем доза снижается на 5 г каждую неделю.

· Туберкулез: приготовить отвар побегов ели в молоке. 30 г молодых побегов – верхушек веточек с почками ели обыкновенной (или молодых незрелых шишек) варить в 1 л молока в течение 10 минут, настоять 2–3 часа и процедить. Пить по 1 стакану 3–4 раза в день.

· Туберкулез: 20 г сухой измельченной древесины липы поместить в эмалированную посуду, залить стаканом (200 мл) крутого кипятка, накрыть крышкой, нагревать на водяной бане 30 минут, остудить при комнатной температуре в течение часа, процедить, перелить в стеклянную посуду с пробкой. Хранить не более 2 суток. 1/3 стакана отвара смешать со стаканом теплого (парного) козьего молока, пить в теплом виде 3 раза в день через 30 минут после еды.

· Фарингит, трахеит: отжать сок из надземной части аниса обыкновенного и принимать этот сок по 1 ст. ложке с молоком и медом 4 раза в день за полчаса до еды.

· Хронический бронхит: 1 дес. ложка сока алоэ, 1 ч. ложка сока золотого уса, 100 г меда. Компоненты перемешивают и хранят в темном прохладном месте. Для лечения 1 дес. ложку смеси разводят 1 стаканом горячего молока и пьют 2 раза в день за 1 час до еды.

· Бронхит: влить в эмалированную кастрюлю без трещин (другая посуда не подходит) стакан молока, всыпать ложку шалфея, прикрыть, вскипятить смесь на небольшом огне, дать ей немного остыть и процедить, вскипятить вновь, прикрыв крышкой; пить в горячем виде перед сном, при этом остерегаться сквозняков.

· Кашель: взять 2 большие луковицы, порезать их и залить молоком. Варить до мягкости лука. После этого жидкую часть слить, в нее положить несколько ложечек меда. Состав

рекомендуется принимать каждый час по 2 ч. л. Для избавления от кашля хватает нескольких суток.

· Кашель: подогреть стакан молока, положить в него 50 г сливочного масла. Выпить перед сном. Делать это каждый вечер, пока кашель не исчезнет. Напиток прекрасно успокаивает раздраженные слизистые, снимает отеки, способствует уменьшению воспалений.

· При сухом и мучительном кашле, хроническом бронхите нужно измельченную морковь смешать 1:1 по объему с молоком, сварить на малом огне. Пить по 1–2 стакана в день в теплом виде.

· Хронический бронхит: сок огурца или его смесь с кипяченым молоком (1:1) ежедневно пить по 50–100 мл 3–4 раза в день до еды.

· Кашель: 1 ст. л. сухого шалфея положить в стакан молока, довести до кипения, а потом дать остыть до комнатной температуры. Раствор еще раз закипятить и процедить. Добавить по 1 ч. л. сливочного масла и меда. Выпить на ночь, чтобы после этого лежать под одеялом.

· При кашле следует изрезать на мелкие кусочки и кипятить десять луковиц и одну головку чеснока в непастеризованном молоке до тех пор, пока они не станут мягкими, прибавить немного сока будры, добавить мед. Принимать по 1 ст. ложке через час в течение дня.

· Кашель: весной от кашля полезно пить березовый или кленовый сок с молоком.

· Кашель: смешать свежевыжатый сок моркови с молоком в равных пропорциях. Принимать при кашле 5–6 раз в день.

· Пневмония: залить 1 стакан промытого овса с шелухой 1 л молока и варить в течение часа на слабом огне, процедить.

Пить горячим, можно с маслом и медом. Особенно полезно пить на ночь. Хранить в термосе нельзя – быстро скисает.

Рецепт применяется при тяжелых пневмониях, особенно для ослабленных больных.

· Простуда: морковный сок, кипяченое горячее молоко и мед смешать в соотношении 1:1:0,2 настоять 4–5 часов и пить теплым по четверти стакана 4–6 раз в день при простудных и легочных заболеваниях.

· Пневмония: в 2 стаканах свежего непастеризованного молока сварить 4 измельченных инжира. Пить горячим 2 раза в день по 1 стакану после еды при сильном кашле после пневмонии.

· При варикозе: истолочь в кашицу только что сорванные листья папоротника. Смешать 1:1 по объему с кислым молокам и нанести ровным слоем на участки с расширенными венами.

Лечение проводить 3–4 дня. С перерывом в несколько дней можно повторить.

· Мягким успокаивающим и снотворным действием обладает мед. Достаточно выпить теплый раствор меда (1 ст. ложка меда на стакан кипяченой воды), и наступит крепкий сон. Снотворный эффект еще усиливается, если принимать мед на теплом коровьем молоке, поскольку молоко также действует успокаивающе.

· Общеукрепляющее средство: 2–3 ст. ложки меда в день с чаем, молоком, соком моркови, с кипяченой водой полезны как общеукрепляющее средство, нормализующее деятельность всего организма, а особенно органов пищеварения, дыхания.

· Головная боль, усталость: в 1 стакан свежего молока добавить 1 ст. л. ягод калины, протертых с 1 ч. л. натурального меда.

· Паразиты: свежеприготовленный сок чеснока гонит глисты. Пить по 10–15 капель с теплым кипяченым молоком 2–3 раза в день натощак.

· Гастрит: отжать сок укропа огородного из надземной части растения, пить сок по 1 ч. ложке 3 раза в день; рекомендуется пить сок на молоке; в средство можно добавлять мед.

· При запорах: пить раствор сока листьев мяты перечной и меда; сок нужно отжать из свежих молодых листьев растения; пол чайной ложки сока и столько же меда развести в стакане теплой воды или молока; принимать по стакану такого раствора 3 раза в день перед едой.

· Запор: поможет каша из зерен кукурузы грубого или дробленого помола. Смешать в равных частях по объему дробленые зерна, цельные семена льна, измельченные грецкие орехи или фундук, сушеные фрукты (например, финики, инжир, сливы, изюм). Необходимое количество смеси залить с верхом водой и оставить разбухать на ночь. Утром туда добавить кислого молока, кефира, йогурта или молочной сыворотки, после чего кашу средней густоты съесть на завтрак. В процессе лечения кашей нельзя пить фруктовые соки, иначе не избежать метеоризма, брожения в желудке.

· Колит, запор: 1 л молочной сыворотки смешать с 25 г пекарских дрожжей и выпить в течение дня. Принимать до улучшения состояния (можно постоянно).

· При дисбактериозе: на 300 г топинамбура надо взять стакан молока, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложку пшеничной муки, зелень и соль по вкусу. Очищенные корнеплоды нарезать кубиками, положить в кипящее, наполовину разбавленное водой молоко и варить на слабом огне до готовности. Молоко слить в

другую посуду, снова нагреть до кипения, положить в него пшеничную муку, поджаренную на сливочном масле, как для белого соуса, и, помешивая, проварить до загустения. Залить этим соусом топинамбур и аккуратно, чтобы не помять, перемещать. Подавать с мелко нарезанным укропом или зеленью петрушки.

· Из травы кислицы обыкновенной отжать сок и принимать его с молоком (в пропорции 1:3); если причина поноса – воспалительное заболевание кишечника, то средство поможет.

· Панкреатит: измельченная гречневая мука, залитая на ночь сывороткой, станет полезным завтраком.

· При геморрое: взять 100 г травы горца перечного, кипятить 15 минут в 2 л воды, затем прибавить 0,5 л молока и 1 ст. ложку крахмала. Делать теплые сидячие ванны ежедневно в течение 2 месяцев.

· Цистит: взять свежих листьев петрушки 800 г, тщательно вымыть, облить кипяченой водой, дать воде стечь, измельчить. Сложить в кастрюлю и залить молоком так, чтобы оно покрывало всю нарезанную зелень. Поставить в нежаркую духовку и дать молоку вытопиться, но не выкипеть, процедить. Принимать по 1–2 ст. ложке каждый час.

· При пониженной кислотности: в половину стакана холодного молока (температура 12–15 градусов) добавить 1 ч. л. жидкого меда. Пить 2–3 раза в день до еды.

· При повышенной кислотности: в теплое молоко (30–32 градуса) добавить 1 ст. л. меда. Пить за час до еды 2–3 раза в день. Курс лечения – два месяца.

· При мастопатии: сварить 100 г семян укропа в 0,5 л коровьего молока. Настоять, тепло укутав, два часа. Процедить, выпить за день в три приема до еды.

· При нейродермите: Для уменьшения сухости кожи в 0,5 л коровьего молока влить 100 мл оливкового масла. Размешать до однородной консистенции, вылить в теплую воду для ванны. Продолжительность процедуры – не более 15 минут раз в неделю.

· При снижении половой потенции: ежедневно съедать по 1 стакану ядер грецких орехов в 2–3 приема, а затем выпивать 2 стакана козьего молока с медом. Курс лечения – месяц.

· Трофические язвы: 1 л сыворотки смешать с 2 сырыми куриными яйцами, настоять два часа. Затем наложить на пораженное место ткань, смоченную в подготовленном составе. Менять компресс 4–6 раз в день. Курс лечения – 30 дней.

· При растяжениях суставов: делать компрессы из горячего молока и накладывать на место растяжения. Сделать пару таких процедур, и боль отступит.

· При повышенной жирности волос: после мытья шампунем смочить волосы на несколько минут смесью из 1 стакана молока с 1 ч. л. соли, а затем прополоскать волосы кипяченой водой.

· При проблемах с волосами лучшего средства, чем сыворотка, для волос не найти. Домашняя сыворотка рекомендуется при массовом выпадении волос, ломкости, чрезмерной сухости. Сыворотку наносят на чистые волосы, покрывают полиэтиленовой пленкой, накрывают голову полотенцем и оставляют на 30 минут. Затем сыворотка смывается водой с добавлением нескольких капель лимонного сока.

· Для профилактики и лечения волос, стимуляции их роста можно попробовать маски, приготовленные в домашних условиях. В сыворотку, примерно два стакана, добавить 3 столовых ложки меда, перемешать, нанести на волосы, держать 20 минут, смыть теплой водой.

· С вечера залить стакан овсяных хлопьев двумя стаканами сыворотки. К утру хлопья размягчатся и набухнут. Теперь эту маску нанести на волосы. Готовить можно в большей пропорции, хранить в холодильнике.

· Сыворотка и куриные яйца. Взбить в миксере и, начиная от корней, наносить на волосы. Через некоторое время смыть. Такая маска борется с перхотью, выпадением волос.

· Для придания объема и лечения секущихся кончиков нужны сухие пивные дрожжи. Их смешивают с теплой сывороткой и наносят на волосы.

· Очистка кислым молоком подходит для круглогодичного применения. Ее могут использовать люди и с сухой, и с жирной кожей лица. Особенно рекомендуется такой способ очистки в весенний и летний периоды, когда появляются веснушки. От кислого молока они несколько бледнеют, кожа становится более гладкой и нежной Кислое молоко можно заменить кефиром или сметаной, лучше свежей, при условии, что они не будут перекисленными. Особенно вредна слишком кислая сметана для сухой кожи, так как повышенное содержание молочной кислоты иногда приводит к раздражению кожи.

Тем, у кого жирный тип кожи, напротив, рекомендуется применять более кислые продукты. Умывание лица (после очистки кожи) молочной сывороткой, получаемой при приготовлении творога или кислого молока, исключительно благоприятно воздействует на нормальную, а особенно жирную кожу. Очистка молочной сывороткой не противопоказана и для сухой кожи. Применение молочного грибка для окисления молока и домашних условиях позволит с успехом регулировать нужную концентрацию кислоты, которая всегда показана как при

очистке кожи лица, так и при наложении маски.

Сначала ватный тампон нужно смочить в небольшом количестве кислого молока или кефира и протереть кожу лица; каждый последующий тампон смачивайте все обильнее. Используйте несколько ватных тампонов, их количество будет зависеть от степени загрязненности и состояния кожи. Последним отжатым тампоном удалите излишек кефира или молока и на еще влажную кожу лица нанесите питательный крем, чтобы снять иногда возникающее легкое чувство жжения.

Очистив кожу кислым молоком, можно также протереть кожу лица ваткой, смоченной лосьоном, или перед наложением крема сполоснуть ее кипяченой водой комнатной температуры. При жирной коже тонкий слой кислого молока можно оставить до утра, чтобы дать коже лица возможность самостоятельно подсохнуть и стянуться.

Питательный крем при этом наносится на кожу лица под глазами и на кожу шеи. Таким же образом нужно очистить и кожу шеи.

· Иногда после очистки на коже лица появляется раздражение, кожа покрывается красными пятнами. В этом случае протрите ее ваткой, смоченной в чае или свежем молоке, и только после этого нанесите любой питательный крем. Постепенно через 3–4 дня легкое раздражение от кислого молока полностью исчезнет.

· Если вам необходимо обесцветить веснушки, то вам поможет маска из кислого молока и овсяной муки. 1/4 чашки кислого молока смешайте с 1 ст. ложкой овсяной муки и разотрите до получения не очень густой пасты. Полученную смесь заверните в марлю и накладывайте на лицо на 15–20 минут. Чтобы усилить эффект этой маски, добавьте 1/2 ст. ложки тёртого хрена.

· Горсть аптечной ромашки залейте небольшим количеством теплого молока, накройте крышкой и дайте настояться не менее 20 минут. Затем настой подогрейте и добавьте 1 ст. ложку отрубей и 1/2 ч. ложки меда. Накладывайте маску на лицо и шею на 15 минут, потом смывайте теплой водой. Помогает убрать веснушки.

Копченый сыр

Еще древние греки использовали термическую обработку готовых сыров. Но впервые такой гастрономический продукт, как копченый сыр, появился в Дании. Ее жители до сих пор гордятся этим изобретением и всячески подчеркивают датское происхождение копченого сыра. Процесс копчения достаточно быстро обрел популярность, поскольку открывал не только новые грани сырного вкуса и рецепты его приготовления, но и

способствовал большему сроку его хранения.

Несмотря на то что история копчения сыров насчитывает более тысячи лет, производство копченых сыров в промышленных масштабах началось с конца XIX века. Существуют два основных способа копчения сыра – холодный и горячий. Холодное копчение производится при низких температурах (до 40 °С) и продолжается длительное время – от нескольких часов до нескольких дней. Горячее копчение идет при высокой (до 80 °С) температуре и происходит очень быстро – несколько десятков минут. При таких высоких температурах сыр быстро плавится, поэтому промышленный способ копчения сыра полностью автоматизирован. Кроме того, быстрое горячее копчение предъявляет более серьезные требования к безопасности пищевого продукта, поскольку при таких температурах в дыме присутствуют опасные компоненты, что требует дополнительных средств фильтрации дыма в таких коптильнях. Производительность крупных промышленных коптилен составляет до нескольких сотен килограмм сыра в час.

Однако сыр можно закоптить и дома. Для этого можно взять сыр типа Филадельфии, Моцареллы, Адыгейского и Сулугуни. Можно, используя простые продукты, сделать дома плавленый сыр и другие варианты. Да, возможно, он будет отличаться от магазинных собратьев, но будет куда полезнее и в разы дешевле, не будет содержать разных ГМО и пальмового масла и будет сделан своими руками.

Копчение сыров в коптильне

Горячее копчение сыра занимает совсем немного времени. К тому же сыр не нужно приправлять специями и мариновать, как остальные продукты.

Для приготовления понадобится: 1 кг сыра твердых сортов, белые бумажные полотенца или хлопчатобумажная неокрашенная ткань, кулинарная тонкая нить или обычная белого цвета, коптильня, дрова и фруктовая щепа. Начинать коптить можно с самого простого – голландского или российского. Сыр необходимо разрезать на порции примерно по 200 г. Такие кусочки достаточно быстро приобретут аромат и вкус дыма. Затем каждый кусочек обернуть тканью или бумажной салфеткой, обвязать нитью. Если используются салфетки, то оборачивать нужно в несколько слоев.

Подготовить коптильню. Тщательно очистить ее, чтобы не было посторонних запахов. На дно равномерно рассыпать щепу, две небольшие горсти. Установить пустой коптильный аппарат на разведенный костер, плотно закрыть крышкой. После того как из отверстия пойдет густой белый дым, снять крышку и выложить на

решетку подготовленный сыр. Коптится сыр всего 2 минуты при температуре 80–90 °С. Потом его достают из коптильни, освобождают от нитки и салфеток. Затем кладут копченый сыр в герметичную емкость и ставят в прохладное место (холодильник) на 24 часа. Сыр готов, и можно наслаждаться его вкусом.

При *холодном копчении* сыр коптят над кастрюлей со льдом. Это самый простой способ поддержания низкой температуры сыра при копчении в горячей коптильне или гриле. На кастрюлю кладут решетку, а на нее выкладывают сыр. Затем зажигают источник дыма. Если для кастрюли со льдом мало места или хочется сделать более быстрый вариант, то можно попробовать следующее.

Если позволяет пространство, заполняют льдом дуршлаг и устанавливают его над кастрюлей, которая будет собирать талую воду. Так будет проще заменить лед.

При холодном копчении влага из сыров испаряется медленно, что позволяет хранить их более длительное время, при этом они не теряют своих вкусовых качеств.

Мягкий сыр коптят при открытой заслонке около 2 часов. Твердый сыр коптят холодным дымом около 3 часов.

Коптить сыры лучше веточками яблони, вишни или ореха.

Полугорячее копчение является промежуточным между этими двумя вариантами.

Когда-то головки итальянского сыра «провола» крестьяне просто подвешивали над очагом, и он приобретал свой знаменитый копченый вкус.

Коптильня своими руками

В последнее время стало очень популярным коптить продукты. Как известно, копчености обладают не только отменным вкусом, но и дольше сохраняются. Копчение любых продуктов – будь то мясо, рыба, морепродукты, сыры, фрукты или овощи – это исторически один из самых ранних способов консервирования.

Копчение – это обработка поверхности продуктов веществами, содержащимися в коптильном дыме, образующемся в результате неполного сгорания древесины. Для копчения наиболее пригоден дым, полученный при ограниченном доступе воздуха при горении древесины. Такой дым состоит из газовой, паровой, жидкой и твердой фаз.

В состав дыма входят фенолы, альдегиды, кетоны, органические кислоты, спирты, смолы, зола, сажа и другие вещества, многие из которых обладают бактерицидными свойствами.

Для копчения лучшим является дым от сжигания опилок и стружек лиственных пород деревьев – бука, дуба, березы, ольхи, клена, ясеня. Не следует использовать хвойные породы, так как они придают продуктам неприятный смолистый запах, темный цвет и горьковатый вкус.

Коптить продукты люди начали давным-давно, еще с тех времен, когда научились пользоваться огнем и поняли, что приготовленный продукт вкуснее сырого. Приготовленные таким образом продукты лучше усваивались, а это, в свою очередь, способствовало увеличению физической силы человека и развитию его мозга. Ведь из приготовленной пищи он получал в гораздо большем количестве те вещества, которые необходимы для его питания и развития, что дало возможность мозгу быстрей и полней совершенствоваться из поколения в поколение.

Сначала коптили только мясо, потом приноровились так же готовить и рыбу. Потом стали коптить колбасы, а в более позднее время – и сыры, и овощи.

Во Франции и Швейцарии издавна коптили национальный продукт – сыры. Берут только твердые сорта, их коптят полчаса

горячим способом. Такой сыр легко узнать: он приобретает темный цвет и характерный аромат. Иногда для пикантности предварительно посыпают круг сыра специями. От жара корочка оплавляется, и специи оказываются внутри сыра.

Виды самодельных коптилен

Сейчас очень просто купить коптильню в соответствующем магазине или даже в интернет-магазине. Пользоваться покупными коптильнями несложно – в специальный отсек закладываются дрова, внутрь размещают продукты, плотно закрывают дверку и поджигают топливо. У некоторых промышленных моделей предусмотрена регулировка времени и температуры приготовления.

Но если копчение продуктов предполагается проводить не часто, то нужна ли такая трата денег? В таком случае выигрышнее сделать коптильню из подручных материалов, сэкономив деньги, проявив природную смекалку и обезопасив себя от возможной потери ценного оборудования. Кроме того, самодельная коптильня, в отличие от покупной, дает возможность вносить в нее усовершенствования, что-то менять, экспериментировать со способами копчения – а это гораздо увлекательней. Такой очаг можно построить и под навесом, и в подсобном помещении, и любом другом месте.

Кстати, продукты коптить можно и в русской печке, если она вдруг есть в доме.

Процесс копчения, строго говоря, представляет собой выдерживание коптимого продукта в дыму, источником которого служат тлеющие кусочки древесины различных пород.

В принципе, для создания коптильни можно использовать практически любое ведро, большую кастрюлю, небольшой металлический бочонок, корпус холодильника и т. д. Главные условия: емкость должна плотно закрываться и не выделять при своем нагреве никаких вредных веществ внутрь самой емкости.

В самодельных маленьких коптильнях обычно нагревают дно коптильни над костром, на печке, газовой плитке или чем-либо подобном. Если емкость достаточно большая (например, корпус холодильника), то нагреватель устанавливают непосредственно в ней самой. При этом удобно использовать электрические нагреватели (электроплитки с закрытой спиралью), с установленными на них сковородами со щепой. Для их нагрева не требуется доступ кислорода, и места в коптильне они занимают немного, в отличие от печек-буржуек. Коптильня должна обеспечивать стабильную рабочую температуру и плавное остывание.

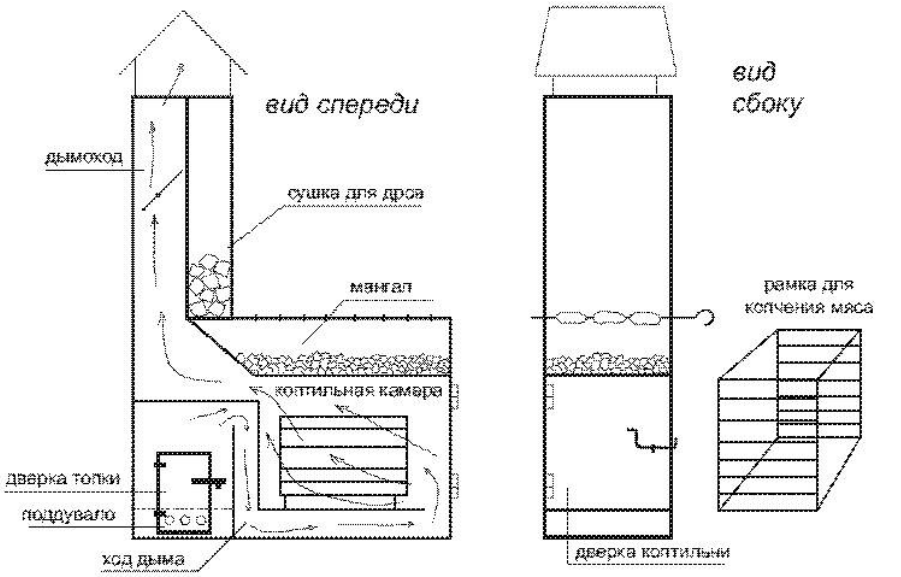


Рис. 1. Стационарная коптильня

Здесь для сравнения на рисунке приведена схема стационарной коптильни, совмещенной с мангалом. Изюминка, да и то весьма относительная, только в том, что под коптильню используется свободное пространство под мангалом. Тепловое излучение от его пода позволяет не заботиться о равномерности прогрева закладки. В коптильный отсек можно помещать любую камеру, даже ящик.

Принцип работы коптильного устройства *холодного копчения.* При холодном копчении основная задача – получить холодный дым от сжигаемых дров (ольха, можжевельник, дуб, клен, яблоня, груша и т. д.), то есть понадобится какое-то расстояние от дыма до продуктов, чтобы он успел остыть. И необходимо обеспечить тягу от топки до коптильни. Именно поэтому делают достаточно длинный дымоход и следят, чтобы в нем была хорошая тяга.

Для рыбалки или отдыха на природе подойдет легкая простая коптильня холодного копчения своими руками. Ее можно сконструировать из подручных домашних материалов – старых бочек, листов железа и остатков кирпича. Для постройки конструкции лучше использовать нетоксичное дерево. В надежно установленной камере сверху устанавливаются прутья толщиной около 1 см.

Коптильня холодного копчения передает дым к отделению с едой. Охлаждение дыма происходит в туннеле, соединяющем коптильню и топку с древесиной. Их расстояние не должно быть

меньше 2 м между собой, но и не больше 7 м, иначе могут появиться проблемы с тягой.

Роют яму под топку 50Ч50 см, но можно опустить и до метра. Дно можно утрамбовать огнеупорным или красным кирпичом. На дно топки укладывается жестяной лист для равномерного тления древесины.

В конструкции коптильни для холодного копчения своими руками особое место отводится дымоходу. Под него копается траншея, сверху укладывается негорючий материал, например, кирпич, шиферный или металлический лист. Для герметичности сверху насыпается земля или грунт, чтобы дым не просочился. Второй конец дымохода соединяется с коптилкой холодного копчения. Дымоход из кирпича можно сделать из печной трубы. Длина дымохода около 3 м, траншея шириной 50 см и глубиной 30 см.

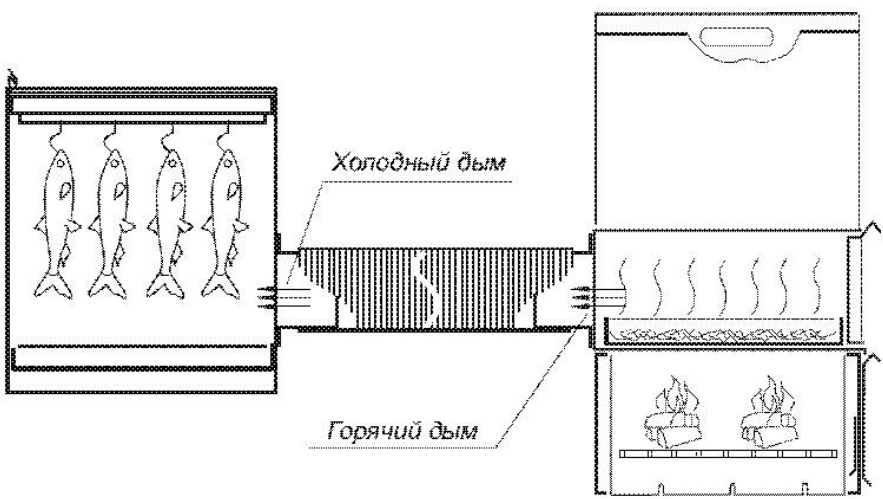


Рис. 2. Схема строения дымохода

Также в коптилке нужно установить фильтр. Для его основы можно взять металлическую сетку с небольшими ячейками. Сверху укладывается плотный сетчатый материал, чтобы на продукты не попала сажа. Очаг, соединенный с дымоходом, следует устанавливать в стороне от коптильни, например, можно вырыть яму в углу участка.

Примечание: Из-за огня днище может прогореть, поэтому необходимо сделать охладитель. Можно обмотать дымоход латунной трубкой и пустить по ней воду.

Для интенсивности горения, регулировки притока воздуха и

вывода лишнего дыма и продуктов горения в верхней части можно сделать металлическую заслонку. Место соединения коптилки холодного копчения и дымохода нужно загерметизировать глиняным раствором или подручными средствами.

Горячее копчение. Самая примитивная коптильная печь – это труба-дымоход квадратной или круглой формы и достаточной ширины для размещения готовящегося продукта. Такую трубу можно сделать из подручных средств, здесь подойдут деревянные или железные бочки и ведра без дна, ящики, старые водогрейные колонки, канистры.

Как и в обычной печи, для задержки пламени устраивают «колосник»: на решетку из металлических прутьев укладывается ряд небольших камней. Сама печь-труба устанавливается над колосником. В печи подвешивают продукт на проволоке, крючках или раскладывают на решетке. При этом следят, чтобы продукты не касались стен и друг друга.

На дно коптильни под решетки или крюки ставят противень, на котором будет скапливаться стекающий жир.

Полугорячее копчение. Оно, как понятно из названия, является промежуточным между горячим и холодным копчением. Устройство коптильни при нем практически такое же, как при холодном, но температура дыма повыше, где-то 50–60 °С. Следовательно, длина трубы для дыма должна быть меньше, а тяга в ней выше. Сам процесс копчения занимает около суток.

Коптильную камеру можно оборудовать на конце трубы обычной печки-буржуйки в виде широкого короба (раструба) без крышки. При копчении продукты помещаются в районе выхода дыма из трубы, но так, чтобы дым уже начинал в этом месте смешиваться с воздухом.

Сохранность продуктов при этом методе составляет несколько недель.

Домашняя коптильня. Это фактически вариант печки. Главное в ней – герметичная дымообразовательная камера, которую можно выложить из кирпича или сварить из листов металла. Для большей плотности ее лучше обмазать специальным глиняным раствором. Дерево (топливо) укладывается в камеру дымообразователя, заполняя ее целиком. Потом камеру печи закрывают, и процесс тления поленьев или стружки идет 4–5 часов. После этого желаемое блюдо готово.

Коптильня на чердаке. Самый простой способ – это копчение продуктов в дымоходной трубе, в которой устраивают специальные крючки (для укрепления небольших по размеру продуктов) и заслонки для регулирования интенсивности дыма.

При этом в печи поддерживают самый слабый огонь и топят ее дровами лиственных пород.

Простейшая самодельная коптильня (рис. 3). Принципиальная схема коптильни проста. Это замкнутая емкость (обычно металлическая) с плотно закрывающейся крышкой. В верхней части располагается металлическая решетка, на которой одним слоем раскладываются куски подготовленного к копчению продукта так, чтобы они не касались друг друга.

Под этой решеткой обычно помещается поддон, куда стекает жидкость. Дно коптильни устилается щепой древесины (или опилками), которая при нагревании (снизу) без доступа воздуха тлеет, выделяя много дыма. Температура в коптильне бывает до 120 °С (как в духовке), поэтому продукт быстро коптится, пропитываясь одновременно ароматом.

Такую простейшую конструкцию можно сделать своими руками из ведра. В походе это чудная находка.

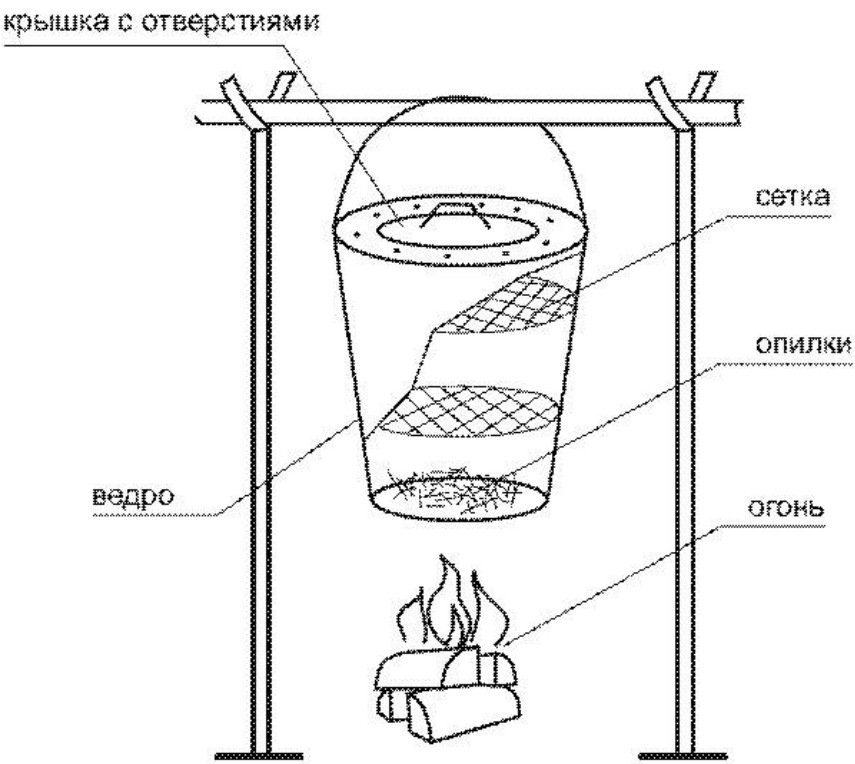


Рис. 3. Простейшая самодельная коптильня

На дно ведра насыпается слой стружек или опилок

коптильной древесины толщиной 1–2 см. На 10 см ниже края ведра устанавливается решетка, на которую кладется подготовленный для копчения продукт. Можно в верхней части ведра проделать несколько отверстий для прутьев с крючками (на них будут подвешиваться продукты).

Ведро закрывается крышкой и ставится на огонь. Под коптильней разводится костер. Пока идет копчение, крышка не открывается.

Копчение начинается с момента, когда из-под крышки начинают просачиваться дым и пар. Коптильня не должна перегреваться. В начале процесса копчения, когда происходит подсушивание продукта (это четверть всего времени копчения), температура коптильни должна быть 80–90 °С, а при непосредственном копчении (в оставшееся время) – около 120 °С. Температурный режим в коптильне определяют легко – капают водой на крышку: если она не закипает, а просто без шипения испаряется, то режим нормальный. Продукт закоптится правильно, а не сварится.

Температура регулируется подкладыванием дров в костер и отгребанием углей. Обычно копчение длится 30–40 минут. На первых порах придется раза два снимать коптильню с огня и, быстро открывая крышку, пробовать продукт. После освоения процесса в этом не будет необходимости.

По окончании процесса ведро снимается с огня, ему дают остыть и, достав прокопченные изделия, слегка их подсушивают.

В походных условиях можно обходиться без поддона для сбора жира.

Полезные советы

А теперь пришла пора для еще нескольких, но очень важных, секретов копчения. Их в общем-то, всего два: выбор дров и подготовка полуфабрикатов под копчение.

Коптить лучше при хорошей погоде. Холодная погода с дождем и ветром не подойдет.

Процесс копчения не должен проводиться над открытым огнем.

Не открывайте коптилку холодного копчения часто, чтобы заглядывать внутрь, иначе процесс будет тянуться дольше.

Начинать процесс лучше с утра, предварительно подготовившись с вечера.

Не используйте стружку из осины или хвойных пород, так как выделяемая смола портит вкус продуктов. Для домашней коптильни холодного копчения лучшим вариантом будут щепки из можжевельника, вишни, винограда, дуба, березы. Данная обработка посредством дыма тлеющей древесины приводит к

специфическому аромату. Древесина не должна гореть и обугливаться, так как из стружки начнут выделяться канцерогенные вещества. Чтобы опилки не возгорались, а в коптилку холодного копчения не попадал воздух, крышка отделения должна герметично закупориваться.

Подбор дров для копчения – дело важное, потому что от щепы зависит не только вкус будущего продукта, но и то, можно ли его будет кушать вообще.

Самым лучшим деревом для копчения считается ольховая и можжевеловая щепа. Можно также использовать дуб, орешник, клен, ясень, яблони, груши (ветки, полученные во время весенней обрезки) и даже березу. Каждое из деревьев придает копченостям свой аромат. Можно готовить коптильные смеси из разных пород деревьев.

Заготавливать коптильные дрова во время весеннего буйства зелени нельзя категорически. На щепу нужно пускать дрова после не менее чем месячной воздушной сушки при ясной погоде.

Королева коптильных дров – вишня, ее ближайшие вельможи – фруктовые деревья из порядка розовых: яблоня, груша, слива, абрикос. Еще – кизил и мушмула. Деревья на коптильную щепу пускают старые, отплодоносившие, но еще крепкие и здоровые. С вишни и других, источающих камедь, снимают кору до чистой древесины.

Примечание: лучше всего покупная щепа. Деревья на нее пускают уже нерентабельные, но еще не дряхлые, то есть как раз такие, как нужно. И прореживание садов производят по результатам сбора урожая, как раз в подходящее время.

С древесины перед ее расщеплением лучше снять кору (особенно с березы). В коре содержится много смол. Дерево измельчают до щепочек или кубиков размером до 2–3 см, не больше. Щепу рассыпают ровным слоем по дну. Для ведра достаточно будет хорошей горсти щепы, 200–300 мл по объему.

В радиусе 30–50 м от места заготовки не должно быть никаких деревьев, пораженных грибами-трутовиками. Вполне еще здоровое на вид дерево уже может оказаться больным, и его древесина даст вредный дым.

Периодически следует подбрасывать в огонь веточки розмарина, можжевельника, скорлупу миндаля, различные ароматические травы. Следует знать, что передозировка можжевельником приведет к неприятной резкости продукта.

Особый пряный аромат придают копченостям ветви винограда. Отличные результаты копчения, с точки зрения вкуса и цвета, можно получить, используя древесину и стружки граба.

Процесс копчения

Разумеется, коптильня должна быть абсолютно чистой.

При горячем копчении на дно коптильни укладывают куски древесины, одинаковые по габаритам. Если это правило не соблюдать, при неравномерном нагреве тонкие ветки, опилки и стружка быстро воспламеняются, а вместе с ними загораются и более толстые ветки. В результате продукт подгорит либо покроется сажей, что не только портит вкус, но и препятствует равномерному копчению продукта. Угли или щепа упрощают этот процесс. Прогревают коптильню 20–30 минут, потом ставят решетки с продуктом или развешивают на крюках и так же плотно закрывают коптильню крышкой. Начало копчения определяется по началу дымления щепы.

Следует обязательно помнить, что продукты на решетке не должны соприкасаться друг с другом, чтобы не прилипать друг к другу, чтобы дым мог их обходить со всех сторон. Потом коптильню закрывают крышкой как можно плотнее, чтобы дым не выходил из нее и кислород не попадал внутрь. Отсутствие кислорода – гарантия того, что щепа не загорится, а будет дымить, и что наши продукты не сгорят в пламени. Конечно, коптильня не является герметичным агрегатом, и дым все-таки будет из нее просачиваться, но в минимальном объеме. После ее закрытия разводят костер или ее ставят на подставку над разогретыми углями и щепой.

Температура регулируется увеличением или усилением огня в костре (подкладывают дрова или отгребают угли). Время копчения зависит от величины коптильни, силы огня, количества продуктов.

Приготовление сыров в домашних условиях

Сыр домашний из творога

Состав: творог жирный домашний – 0,5 кг, молоко домашнее – 0,5 л, яйцо домашнее – 1 шт., масло сливочное домашнее – 25 г, соль – 0,5–1 ч. ложка, сода пищевая – 5 ч. ложек.

Из данного количества продуктов получается 350–400 г сыра.

В молоко комнатной температуры добавить творог, перемешать. Если творог крупными комками, тогда следует размять их ложкой.

Поставить посуду с молочно-творожной смесью на средний огонь и при периодическом помешивании довести до кипения. Далее варить на слабом огне до отделения сыворотки. Возможно, понадобится минут 5. Сразу снять ее с огня.

Отцедить сыворотку через 2–3 слоя марли, останется комок мягкого творога. Затем творог хорошенько отжать через марлю, придавливая его ложкой. Яйцо хорошо взбить вилкой с солью и содой. Если любите соленый сыр, смело добавляйте 1 ч. ложку,

если добавить 0,5 ч. ложки соли – сыр получится слабосоленым. Тем временем в сковороду поместить сливочное масло и растопить его на небольшом огне.

Вылить в масло яичную смесь, быстро все перемешать ложкой. Огонь должен быть минимальным. Затем поместить в сковороду творог, перемешать.

Далее перемешивать массу следует постоянно, пока не получится почти однородная тягучая смесь. Для этого понадобится минут 5–7. По идее, смесь должна быть полностью однородной и гладкой, но бывает, что остаются небольшие творожные вкрапления – на вкус это совершенно не влияет. Смесь поместить в любую подходящую форму, чуть смазанную сливочным маслом, разровнять и оставить при комнатной температуре до полного остывания. После этого уже хорошо загустевший сыр поместить в холодильник, накрыв посуду пленкой. Оставить сыр для созревания, как минимум, на сутки, хотя он будет уже готов часа через 2–3. Но, чем дольше сыр созревает, тем тверже он становится.

Сыр Сливочный

Состав: сливки (жирность от 30 % и выше) – 1 л, сок лимона – 3 ст. ложки.

Нагреть сливки на огне до 80 °С. Добавить в них лимонный сок (можно заменить его разведенной лимонной кислотой), продолжать греть сливки на умеренном огне еще минут 10. Потом откинуть массу на многослойную марлю (не менее 5–6 слоев), а лучше на льняную ткань, она не пропустит сквозь себя даже мелкие сырные хлопья. В таком положении оставить сырную массу на ночь (часов на 12), чтобы отцеживалась. К завтраку сыр будет полностью готов, его можно употреблять в пищу.

Домашний сыр из кефира и молока

Состав: молоко – 1 л, кефир – 100 мл, сметана – 200 мл, яйца куриные – 3 шт., соль – 1 ст. ложка.

Молоко можно использовать домашнее или магазинное. Влить литр молока в кастрюлю и поставить на огонь. Добавить сразу в молоко соль. Если сыр хочется сделать более пресным, то количество соли можно уменьшить. Довести молоко до кипения. Тем временем подготовить чистую глубокую емкость, вбить в нее 3 яйца, добавить к ним сметану, кефир. Взболтать вилочкой или венчиком, чтобы получилась однородная консистенция. Когда закипит молоко, перелить в него подготовленную сметанно-яичную массу. Снова довести молоко до кипения, огонь меньше не делать. На этот процесс уйдет от 4 до 6 минут.

Как только молоко начнет кипеть, оно сразу быстро створожится. Выключить огонь и подготовить сито, застелив его

чистой тканью или марлей. Перелить содержимое кастрюли в сито, дать стечь сыворотке. Получившуюся творожную массу завернуть в ткань и установить под гнет. Оставить сыр в покое на часик при комнатной температуре, потом убрать в холод на 3–4 часа. Сыр готов.

Сыр Российский со сметаной

Состав: молоко – 12 л, фермент «Мейто» – 0,4 г, сметана – 200 мл, соль – 3 ст. ложки.

«Мейто» (Meito) – растительный молокосвертывающий фермент, производится из пшеничных отрубей по японской технологии. В пакетике 1 г порошка.

Молоко нужно цельное, не отсепарированное. Молоко разогреть до 30–32 ˚С. Добавить сметану и венчиком тщательно перемешать. В стакан кипяченой воды комнатной температуры добавить фермент «Мейто» из пакета. Если фермента будет недостаточно, молоко может не свернуться. Жидкий фермент влить в теплое молоко, размешивать одну минуту. Через 1,5–2 часа в кастрюле образуется творожный сгусток, а сыворотка начнет отделяться по краям. На этой стадии разрезать сыр длинным ножом или шампуром на маленькие квадраты (2–3 см) и дать постоять 15–20 минут.

Потом поставить кастрюлю на медленный огонь и довести творожную массу до температуры 40–42 ˚С, аккуратно перемешивая содержимое. Если сыворотка перегревается, огонь выключить, затем снова зажечь и мешать. Должно образоваться мелкое плотное сырное зерно. Эта стадия длится 30–40 минут. Степень готовности можно определить на вкус: сырное зерно должно немного скрипеть на зубах.

Когда сыворотка немного остынет, аккуратно слить ее через дуршлаг. Добавить в сыр соль и аккуратно перемешать. Переложить массу в форму для сыра. Сверху поставить груз и оставить на 3 часа. Потом сыр перевернуть и оставить еще на 2 часа.

Отжатый сыр вытереть насухо, положить на сухую чистую ткань и убрать в холодильник для созревания. Созревание длится не менее 3 недель. Каждые 2–3 дня сыр надо переворачивать и менять ткань на сухую.

Готовый сыр становится кружевным, покрывается корочкой, приобретает остроту и золотистый цвет.

Сыр Фета из молока

Состав: молоко – 2 л, соль – 1 ч. ложка, закваска – 1 упаковка.

В Греции этот сыр делают из смеси козьего и овечьего молока. Но для дома можно сделать его и из коровьего. По вкусу получится очень похоже на оригинал.

Вскипятить свежее молоко до появления пены, затем охладить до комнатной температуры. Отлить половник молока в чистый стакан и высыпать в него упаковку сухой закваски. Хорошо ее размешать и влить в остальное молоко. Отправить заквашенное молоко на 7–9 часов в тепло, чтобы живые бактерии смогли превратить молоко в сырную массу. Чем меньше емкость, в которой квасится молоко, тем быстрее молоко распадается на сыворотку и творог. Поэтому можно молоко разлить по банкам или мискам и поставить в теплое место. Когда сыворотка отделится, застелить дно дуршлага чистым вафельным полотенцем или марлей, немного заворачивая края марли/полотенца за края посуды. Поставить застеленный дуршлаг в кастрюлю, вылить в него заквашенное молоко. Сыворотка прольется в кастрюлю, творог останется на марле. Края марли завязать узлом и подвесить получившийся мешочек на перекладину, гвоздь или кран, чтобы медленно стекали остатки сыворотки. В среднем этот процесс занимает полчаса.

Как только остатки сыворотки стекут, снова положить мешочек со створоженной массой в дуршлаг, а его, в свою очередь, поместить в чистую миску и придавить гнетом (можно для этого наполнить водой 1–1,5-литровую банку) на 1–2 часа. После отстаивания слить из миски сыворотку и размешать ее с солью. Залить соленую сыворотку кипяченой водой, тщательно размешать, опустить в нее мешочек с сыром.

В таком рассоле оставить будущий сыр Фета на 1–2 часа. Сыр должен пропитаться солью и приобрести приятный слабосоленый привкус. Спустя 2 часа сыр готов, его можно подавать на стол.

Сыр Фета из йогурта

Состав: йогурт (натуральный) из козьего молока – 1 кг, морская соль – 1 ч. ложка, перец чили – 2 шт., оливковое масло – 1 ст. ложка, тмин, фенхель – по вкусу, лимон – 1 шт., мята – 3 веточки.

Натереть на терке половину цедры лимона, смешать цедру с оливковым маслом, натуральным йогуртом и морской солью. Дуршлаг застелить марлей, сложенной в несколько слоев, затем переложить в него всю йогуртовую смесь. Поставить дуршлаг над миской и убрать в холодильник на пару дней. Через 2 дня вся сыворотка стечет, а из полученной творожно-лимонной массы можно скатать шарики среднего диаметра.

Обжарить на сухой сковородке семена тмина и фенхеля, чтобы полностью раскрылся их аромат. Затем в сковороду добавить измельченный перец чили без семян и тоже слегка поджарить на среднем огне. Срезать с лимона половину цедры, оборвать листики с мяты.

В кастрюлю выложить сырные шарики, влить к ним оливковое масло, положить цедру половины лимона, обжаренный перец, семена фенхеля и тмина. Все накрыть крышкой и убрать на 2 дня в холодильник.

Сыр, полученный по такой технологии, отлично подходит для диеты и разгрузочных дней.

Сулугуни

Состав: молоко – 2 л, жидкая сметана – 200 мл, яйца – 3 шт., соль – 1,5 ст. ложки, укроп и прованские травы – по вкусу.

Молоко, не отстаивая и не снимая сливок, налить в кастрюлю и поставить на огонь. Дать закипеть и высыпать всю соль. В отдельную глубокую тарелку налить сметану, вбить яйца и хорошенько размешать вилкой или даже миксером на маленькой скорости для достижения однородной консистенции. Но взбивать смесь не надо. Влить тонкой струей в кипящее молоко сметану с яйцами, перемешать и добавить по вкусу рубленую зелень или сухие специи. Молоко на огне должно створожиться – появятся крупные белые хлопья. После этого подержать на огне еще 4–5 минут и выключить.

Дуршлаг или сито застелить несколькими слоями марли и слить створоженное молоко. Дать остыть 10–15 минут, затем закрутить марлю узлом, отжимая всю сыворотку, и поставить под гнет (трехлитровую банку с водой или кастрюльку). Это позволит выйти остаткам сыворотки. Оставить так сыр на 2–3 часа, периодически сливая скопившуюся жидкость. Как только она перестанет выделяться – сыр готов. Развернуть сулугуни и убрать в холодильник.

Сыр Сулугуни с плавлением

Состав: молоко деревенское – 3 л, пепсин – на кончике ножа; для рассола: вода или сыворотка – 2 л, соль – 2 ст. ложки.

Молоко нагреть до 40 °С. Отдельно в кружке развести в 30 мл холодного молока или воды пепсин до полного растворения. Как только молоко достигнет нужной температуры, снять его с огня и влить пепсин. Аккуратно перемешать и оставить на полчаса, чтобы фермент подействовал. Спустя полчаса поверхность молока должна слегка пружинить. Теперь его можно разрезать на небольшие куски. Снова оставить на 15 минут, перемешать шумовкой, откинуть сырную массу на застеленный марлей дуршлаг. Отжать сыр и дать ему стечь в течение часа. Тем временем приготовить рассол из сыворотки и соли. Через час уже плотный сыр развернуть и погрузить в рассол. Держать его там не менее 4–5 часов для созревания при комнатной температуре.

Достать сулугуни и нарезать на кубики. В кастрюлю налить горячую воду или подогреть кипяченую до 60 °С и положить в нее

куски сыра – они должны быть едва покрыты. Потихоньку куски начнут плавиться, в это время их надо перемешивать деревянной ложкой до тех пор, пока масса не станет пластичной и однородной. После этого надо уже не мешать, а растягивать сыр для достижения слоистой текстуры.

После этого переложить сыр в форму – это может быть и дуршлаг, и сито, чтобы сыворотка свободно отделялась. Оставить на час и приготовить еще один рассол (те же пропорции, что и для первого). Погрузить в него головку сулугуни и оставить на 6 часов. Сыр готов.

Сыр Чечил

Состав: молоко – 3 л, пепсин – 10 г, для рассола: соль и вода.

Сычужный фермент или пепсин можно купить в аптеке.

Сырое молоко в кастрюле или банке поставить в холодильник на ночь, а утром снять сливки. Это снизит объем молока, поэтому в кастрюлю надо его налить не 3 л, а на 20–25 % больше (3,6–3,7 л). Затем снятое молоко оставить на столе и дать ему скиснуть за сутки, так сыр получится более вкусным и будет лучше тянуться.

Именно от кислотности молока в этом рецепте зависит то, как хорошо удастся превратить сырные кусочки в нити. Оптимальным считается момент, когда оно начнет сворачиваться.

Далее поставить кастрюлю на огонь и нагреть до 32–35 ˚С, снять с огня. Влить пепсин и оставить на полчаса. Ничего трогать или мешать не нужно – просто дать постоять. Через какое-то время в кастрюле образуется плотная масса. Нагреть ее на плите до 50 ˚С, осторожно помешивая. Это поможет полностью отделиться сыворотке. Затем процедить получившиеся хлопья через марлю в дуршлаге и выложить массу на чистый стол. Для удобства можно надеть тонкие перчатки. Хлопья надо вытягивать в нити. Их можно скрутить в клубки или заплести в косичку.

Из воды и соли сделать раствор и выложить в него получившийся сыр на ночь. Утром продукт уже готов к употреблению. Его уже можно есть прямо так или подкоптить.

Быстрый способ приготовления сыра Чечил

Состав: маложирное молоко – 4 л, сычужный фермент – 1 г.

Свежее маложирное молоко подогреть до температуры не выше 38 ˚С и добавить в него сычужный фермент. Все хорошо перемешать и тут же снять с огня. Оставить свернуться и загустеть на 35–40 минут, а затем нарезать получившуюся массу прямо в кастрюле на квадраты – это обеспечит лучшее отделение сыворотки. Снова оставить на полчаса. Дуршлаг, большое сито или решето застелить несколькими слоями марли, откинуть на нее получившийся сыр и дать стечь в течение часа.

Нагреть на огне воду так, чтобы терпела рука, выложить в нее

куски сыра и вытягивать их в нити. Благодаря температуре они станут более пластичными и не будут рваться. Готовый чечил скрутить любым удобным способом и поместить в заранее приготовленный солевой раствор.

Сыр Рокфор

Состав: молоко – 8 л, мезофильная закваска – 1/4 ч. ложки, культура плесени Penicillum Roqueforti, хлористый кальций – 1/4 ч. ложки, сычужный фермент – 1/4 ч. ложки, соль – по вкусу.

Пакетик плесени Penicillum Roqueforti рассчитан на 100 л молока, поэтому на 8 л надо 1/12 часть пакетика.

Рокфор – родом из Франции покрытый благородной голубой плесенью. Входит в список самых полезных сырных сортов. Специалистами доказано, что содержание белка в молочном продукте практически приравнивается к мясному.

Цельное молоко, возможно пастеризованное, подогрейте на медленном огне до 30 °С. Приготовьте закваску для плесени. Для этого отлейте 100 мл теплого молока и добавьте в него сухую культуру голубой плесени Penicillium roqueforti. Хорошо перемешайте чистой ложкой и разделите пополам. Одну половину закваски голубой плесени добавьте в молоко, а вторую половину оставьте на потом. Мезофильную закваску рассыпьте по поверхности молока и через минуту перемешайте шумовкой. Накройте емкость с молоком крышкой и оставьте в теплом месте на 40–60 минут для активации закваски. Сычужный фермент растворите в 30–50 мл холодной кипяченой воды, дайте хорошо раствориться и влейте в подогретое до 30 градусов молоко. Сразу же можно добавить в молоко и хлорид кальция, разведенный в небольшом количестве воды.

Аккуратно перемешивайте движениями вверх-вниз в течение 30 секунд шумовкой, накройте крышкой и оставьте на 1 час в теплом месте для образования молочного сгустка. Разрежьте ножом молочный сгусток на кубики размером 1 см. Аккуратно перемешивайте венчиком в течение 20 минут для лучшего отделения сыворотки, не допуская слипания сырного зерна. Разложите шумовкой сырное зерно по формам. Через каждые 3 часа переворачивайте сыр в течение 12 часов, каждый раз сливая сыворотку.

Достаньте сыр из формы и натрите солью со всех сторон. Затем обсушивайте на дренажном коврике 12 часов. Подсохший сыр наколите спицей, предварительно стерилизованной кипячением или протертой ватным тампоном, смоченным в медицинском спирте. Наколоть нужно низ, бока и верх сырной головки. Залейте в образовавшиеся полости оставшуюся плесень, разведенную в молоке. Удобнее всего это сделать с помощью

стерильного медицинского шприца.

Форму с сыром поместите в пластиковый лоток подходящего размера. На дно лотка предварительно налейте столовую ложку кипяченой воды (для создания влажности, поддерживающей рост плесени). Лоток закройте неплотно, так как для роста плесени необходим приток воздуха. Сыр поставьте в темное место при комнатной температуре и подождите, пока плесень начнет покрывать сыр.

Головка сыра Рокфор полностью покроется плесенью примерно через неделю, иногда на это уходит до 2-х недель. Срок зависит от температуры и влажности. Сыр нужно переворачивать каждые два дня тщательно вымытыми руками. Как только сыр полностью покроется плесенью, нужно достать его, завернуть в пергаментную бумагу и поставить в холодильник на дозревание еще на неделю.

Примечание. При приготовлении сыра Рокфор применяют и посолку в рассоле. Для этого сыры помещают в насыщенный рассол (концентрация не менее 20 %) температурой не выше 15 ˚С (лучше 10–12 ˚С) на 4–5 суток. После посолки сыр должен иметь несколько большее содержание соли, чем в конце созревания. Затем сыры слегка обмывают и укладывают на ребро на специальных подставках для обсушки в течение суток. После этого прокалывают сыры насквозь (от верхнего до нижнего круга) для доступа воздуха. На каждом сыре делают от 30 до 40 сквозных проколов специальной машиной, диаметр игл 3 мм. При медленном развитии плесени прокалывают еще раз.

Мраморный сыр

Состав: пастеризованное молоко –10 л, соль (не йодированная) – 180 г, немного шафрана, аннато или куркумы (этот компонент используется в качестве красителя), 2 пакетика закваски для мраморного или другого твёрдого сыра, фермент.

Для начала подготовьте 2 емкости. В первой вы приготовите 1 порцию белого сыра, во второй с добавлением желтого натурального красителя, чтобы добавить мраморность.

Разлейте молоко поровну в обе емкости. Нагрейте их до температуры 32–34 ˚С.

Внесите в молоко заквасочную культуру по инструкции, выдерживайте 2–3 минуты и перемешайте. Подождите около 35–50 минут.

В 2 чашки налейте по 100 мл кипяченой воды и внесите в каждую фермент. Молоко в одной из емкостей окрасьте красителем аннато (можно использовать шафран, куркуму).

Внесите разведенный фермент в обе емкости, хорошо перемешайте молоко в течение 6–7 секунд. Закройте крышками и

оставьте на 35–45 минут. В течение этого времени будет образовываться сырный сгусток.

Затем, нарежьте сгусток на квадраты со стороной 1–2 см в каждой емкости. Накройте их крышками и не трогайте 10 минут.

Необходимо слить из каждой емкости по 100 мл сыворотки, поставить на огонь, перемешать и довести до 36–38 ˚С в течение 10 минут.

Уберите по 1,5 л из каждой кастрюли и добавьте по 1 л воды, температура которой 40–45 ˚С. Подогрейте массу до 37–42 ˚С в течение 10–15 минут.

Сырное зерно оставляем отдыхать, постоянно помешивая, около 30 минут. Смешиваем содержимое обеих кастрюль и выкладываем в форму для сыра, чтобы удалилась лишняя сыворотка. Оставляем для самопрессования на 30 минут.

По прошествии времени увеличиваем вес груза для прессования до 4,5–5 кг. Держать 1,5–2,5 часа. Также время и вес зависят от влажности сыра. Желтые и белые сырные кусочки должны соединиться, а сыворотка должна прекратить капать.

Для рассола нам понадобится 1 л кипятка и 180 г соли. Процедите дважды через марлю или ткань в 2–4 сложения. Головку сыра остудите в холодном рассоле и оставьте сыр в посоле на 13–16 часов.

Затем вытащите сыр из рассола и на 2–3 суток поместите в холодильник на нижнюю полку. Не забывайте каждый день переворачивать.

Далее нанесите на мраморный сыр латексное покрытие, которое поможет сохранить нужную влажность сыра, и вам останется заботиться только о температурном режиме.

Помещаем созревать на нижнюю полку холодильника (температура 10–12 ˚С). Ежедневно переворачиваем. Здесь он пролежит первые 10 суток.

Спустя время помещаем в бродильную камеру (температура 15–16 ˚С). Также обязательно переворачивайте сыр каждый день.

Затем опять помещаем его в холодильник на нижнюю полку и оставляем на последующие 5 дней. Ежедневно переворачивайте. Температурный режим, как и на первом этапе созревания, 10–12 ˚С.

Через 25 дней созревания и брожения мраморный сыр готов.

Если хотите, чтобы получился более пресный вкус сыра, можете уменьшать общее время брожения. Но в общем обязательно должно пройти 25 суток.

Храним готовый Мраморный сыр в холодильнике, на полке с температурой 0–8 ˚С.

Сыр Моцарелла

Состав: молоко – 2 л, пепсин – 1/4 ч. ложки, соль – 2 ст. ложки, сок лимона – 2 ч. ложки.

Для приготовления потребуется жирное молоко. Пепсин можно купить в аптеке или в специализированных магазинах. Пепсин надо растворить в половине стакана воды.

Молоко подогреть до 70 ˚С, добавить в него лимонный сок, готовый раствор пепсина и все перемешать. Дождаться полного створаживания, это произойдет достаточно быстро, доводить молоко до кипения не нужно. Затем сыворотку слить, откинув творожную массу на дуршлаг, застеленный несколькими слоями марли. После подогреть воду или слитую сыворотку до 90 ˚С и растворить в ней соль. Приготовленный сыр поместить в горячую воду на пару минут, затем вынуть и размять руками. Масса горячая, поэтому готовить нужно в перчатках. Еще раз опустить сыр в соленую воду. Затем с помощью пищевой пленки мягкий сыр скатать в колбаску и обвязать бечевкой, чтобы получились шарики из колбаски, потом шарики отрезать.

Хранится Моцарелла в закрытой емкости с остатками рассола.

Сыр Маскарпоне со сметаной

Состав: сметана – 800 мл, молоко – 200 мл, лимонный сок – 2 ч. л.

Сливочный маскарпоне получается нежным и даже воздушным. Единственным его недостатком является высокая калорийность.

Молоко смешать со сметаной, тщательно перемешать. Емкость с молочной смесью поставить на небольшой огонь и варить, постоянно помешивая. Обязательно в процессе варки нужно проверять температуру смеси (с помощью специального кухонного градусника), она не должна превышать +75 ˚С. Влить в молочную массу сок лимона, снова все перемешать. Масса за это время должна будет свернуться, но не закипеть. Выключить огонь, дать массе немного остыть. Потом дуршлаг застелить смоченной в воде марлей, сложенной в несколько слоев, выложить на марлю теплую массу. Оставить ее в дуршлаге на час, чтобы жидкость могла стечь. Можно подержать и подольше, сыворотка должна уйти вся. Руками отжать готовый сыр. Чем сильнее отжимать, тем плотнее по консистенции получится продукт. Сыр можно есть сразу же.

Хранят такой сыр в холодильнике не дольше 3 дней.

Сыр Маскарпоне сливочный

Состав: сливки (жирность от 30 % и выше) – 1 л, сок лимона – 3 ст. л.

Нагреть сливки на огне до +80 ˚С. Добавить в них лимонный

сок (можно заменить его разведенной лимонной кислотой), продолжать греть сливки на умеренном огне еще минут 10. Потом откинуть массу на многослойную марлю (не менее 5–6 слоев), а лучше на льняную ткань, она не пропустит сквозь себя даже мелкие сырные хлопья. В таком положении оставить сырную массу на ночь (часов на 12), чтобы отцеживалась. К завтраку сыр будет полностью готов, его можно употреблять в пищу.

Сыр Стилтон

Состав: молоко – 8 л, мезофильная закваска – 3/4 ч. ложки, плесень Penicillium Roqueforti, сливки 20 % жирности – 0,5 л, 10 % раствор хлористого кальция – 1,7 мл(или жидкий сычужный фермент – 2,4 мл, 1–1,5 г МЕЗО, или закваска Danisco Choozit MA 11 – 1/8 ч. ложки (0,32 г); или 10 г сухого хлористого кальция – разведите в 100 мл кипячёной воды).

Храните раствор в холодильнике. Годен до образования осадка. Один пакетик плесени рассчитан на 100 л молока, то есть на 8 л надо 1/12 часть.

Прогревать молоко и сливки при 80 градусах 30 минут или при 80 градусах 15 минут. Остудите смесь до 30 ˚С, теперь можно внести закваску и плесень. Оставьте на 3 минуты для регидрации порошков, затем медленно перемешайте шумовкой.

Наберите по 50 мл тёплой воды в 2 ёмкости: в одну добавьте раствор хлористого кальция (не гранулы!), во вторую – коагулянт (сычужный фермент/вегетарианский химозин), после чего добавьте эти смеси в кастрюлю, снова перемешайте и оставьте на 90 минут для образования сгустка.

По прошествии этого времени появится сырный сгусток – гель под слоем полупрозрачной сыворотки. Его нужно проверить на «чистый излом»: для этого необходимо взять нож, сделать неглубокий надрез «под углом» и приподнять эту часть сгустка; если его края ровные, места разреза наполняются сывороткой – это значит, что пора переходить к следующему этапу; если этого не произошло, подождите ещё минут 10–15.

Разрежьте сгусток на кубики со стороной около 2,5 см и вымешивайте массу 20 минут, за это время зерно «округлится» и уплотнится.

Переложите сгусток в дренажный мешок и подвесьте его для оттока сыворотки на 30–40 минут.

Подготовьте рабочее пространство: на данном этапе вам понадобится пресс, на нижней платформе которого вы расположите дренажный контейнер, а на нём – дренажный мешок.

Скрепите свободный край дренажного мешка, положите его на контейнер, сверху – кухонную доску для резки и закройте

конструкцию верхней платформой пресса. Прессуйте 2–2,5 кг при комнатной температуре 8–10 часов.

По прошествии этого времени возьмите сырный пласт и вновь нарежьте его на кубики со стороной 2 см.

Рекомендуем посолить Стилтон именно на этом этапе: переложите «кубики» в удобную ёмкость, добавьте 2 ч. ложки соли и хорошо перемешайте.

И снова нужен пресс: наполните дренажный мешок, разместите его в форме и поставьте под пресс с весом 3 кг на 10 часов. Не забудьте перевернуть сыр через первые 5 часов.

Следующие 3 дня сыр должен выдерживаться в контейнере при комнатной температуре. Не забывайте о ежедневном уходе, и переворачивать сыр следует дважды в день.

На первой неделе вызревания Стилтон нуждается в тщательном уходе: ежедневно наносите рассол «мытой корки» небольшой губкой или куском материи. Уход за контейнером – стандартный, подробное описание в конце рецепта.

Через 2 недели начнёт появляться голубая плесень, в этот момент нужно проколоть сыр насквозь, чтобы помочь ей развиваться. Для этого вам понадобится спица или палочка от суши; расположите отверстия вертикально и по бокам головки на расстоянии 2–2,5 см друг от друга.

Сначала на поверхности образуется слой сине-зелёной плесени, которая позднее подсохнет и изменит цвет на коричневый.

Стилтон вызревает в течение 4 месяцев при температуре 8–10 °С.

Рассол для «мытой корки». Растворите 5 г соли в 125 мл кипячёной воды, и раствор готов.

Уход при созревании: ежедневно протирайте контейнер и переворачивайте сыры. Рекомендуется класть на дно контейнера, под дренажный коврик, бумажные салфетки – они будут впитывать лишнюю влагу в первые дни когда конденсата будет меньше, их можно убрать. Важно следить за влажностью в контейнере во время вызревания Стилтона – если она будет слишком высока, корочка начнёт быстро размягчаться и портиться. Оптимальный уровень влажности – 85–90 %.

Влажность регулируется плотностью прилегания крышки контейнера. Хранение: до 8 недель при температуре 4–5 °С.

Сыр Лимбургер

Состав: коровье молоко – 6 л, мезофильная закваска – 1/4 ч. ложки, порошок культуры Brevibacterium, хлористый кальций – 2,4 мл, жидкий сычужный фермент – 1,5 мл, 20 % рассол – 4 л.

Пакетик с 1 г культуры Brevibacterium рассчитан на 100 л

молока, поэтому для 6 л надо взять 1/16 пакетика.

Для начала пастеризуйте молоко и остудите его до 32 °С. Затем внесите закваску и плесень. Подождите 3 минуты, чтобы произошло набухание порошка, и медленно перемешайте шумовкой.

Подготовьте 2 емкости и налейте в обе по 50 мл воды. В первую внесите раствор хлористого кальция, во вторую – сычужный фермент. Добавьте обе смеси в кастрюлю и хорошо перемешайте.

Для того чтобы сгусток созрел, закройте кастрюлю и не трогайте около 40 минут при комнатной температуре. По прошествии времени нужно его проверить. Для этого возьмите небольшую крышку (от банки или бутылки) и поместите на поверхность. Если крышка не плавает, а стоит, как на поверхности, значит можно переходить к последующему этапу.

Разрежьте сгусток горизонтально и вертикально на квадраты со стороной 1,5 см. Перемешивайте сырную массу около 30 минут. Сделайте пятиминутный перерыв, чтобы сырное зерно осело на дно.

Уберите большую часть сыворотки, чтобы она лишь слегка прикрывала сырную массу.

Поместите зерно в формы. Самопрессование займет 3 часа, каждые 30 минут сырную головку следует переворачивать.

Добавьте вес груза (6 кг, по 3 кг на каждую головку) и оставить на 10 часов в месте, где поддерживается температура 10–17 °С. Обязательно переверните сыр через 5 часов.

Соление. Поместите сыр в рассол на 3 часа (переверните через 1,5 часа).

Нанесите мягкой кистью раствор бревибактерии. В дальнейшем, чтобы сформировалась ярко-оранжевая корка, необходимо протирать рассолом через каждые 2 дня. Хранить можно в камере, которая поддерживает температуру 6–8 °С в течение 6 недель.

Сыр Камамбер

Состав: молоко –5 л, мезофильная закваска – 1/4 ч. ложки, плесень Penicillium Candidum, раствор 10 % хлористого кальция – 0,7 мл, жидкий сычужный фермент, соль – 5 ч. ложек.

Один пакетик плесени содержит ее 0,5 г и рассчитан на 100 л молока, то есть на 4 л надо 1/20 часть.

Нагреваем молоко при 80 градусах 15 минут, потом остужаем до 30 °С. Вносим закваску и плесень. Не трогаем 5 минут, чтобы порошок пропитался молоком. Затем медленно перемешиваем шумовкой. Для того чтобы образовался сгусток, закрываем кастрюлю крышкой и оставляем на 40 минут при комнатной

температуре.

Подготовьте 2 емкости и налейте в них по 50 мл воды. В первой растворите хлористый кальций, во второй – сычужный фермент. Затем добавьте все в кастрюлю и хорошенько перемешайте.

Чтобы добиться образования сгустка, закройте кастрюлю крышкой и оставьте при комнатной температуре на полтора часа. Что бы его проверить, сделайте небольшой надрез.

Порежьте сгусток вертикально и горизонтально на квадраты со стороной 1–1,5 см. Медленно вымешивайте массу в течение 10 минут. Это необходимо, чтобы сырное зерно приобрело упругость.

Для того чтобы сформировались сырные головки, переложите массу в форму. Данное самопрессование займет примерно 2 часа. Затем следует перевернуть Камамбер на другую сторону. Последующие 2,5 часа переворачивайте сыр каждые 0,5 часа.

Помещаем сыр в пластиковую форму и убираем в холодильнике на 10 часов.

Следующий этап – соление. Возьмите 1 % соли от веса головки, т. е., на 100 г – 1 г соли. Каждую головку стоит взвесить отдельно. Распределяем рукой по поверхности сыра соль и возвращаем в формы что бы наш Камамбер просох.

После убираем Камамбер в контейнер для созревания и помещаем его в холодильник. Необходимо выдерживать температуру 10–12 ˚С как минимум 10 дней.

Сыр Голландский

Состав: творог – 1 кг, масло сливочное – 100 г, молоко – 1 л, соль – 1 ч. ложка, яйца – 2 шт., сода – 1 ч. ложка.

Выложить в кастрюлю творог, залить его молоком, поставить кастрюлю на небольшой огонь, все время помешивая. Когда от творога отделится прозрачная сыворотка, откинуть его на дуршлаг, покрытый несколькими слоями марли. Чтобы сыворотка стекала быстрее, творог можно несильно подавить руками или деревянной ложкой. Как только сыворотка полностью отцедится, творожную массу переложить в кастрюлю, добавить к ней сливочное масло.

В миске (отдельно от остальных ингредиентов) смешать яйца, соду, соль. Туда же можно при желании добавить всевозможные специи (петрушка, паприка, зелень укропа, перец чили, шпинат, базилик и любые другие пряности). Смешанную яичную массу перелить в кастрюлю с творогом.

Эту кастрюлю поставить на умеренный огонь и варить, пока сырная масса не станет однородной, тягучей и густой. Все время варки продукт нужно помешивать, чтобы масса не приставала и

не подгорала. Творожная масса из-за соды поднимется, разбухнет и станет воздушной. Минуты через три после этого масса начнет плавиться и станет однородной. После этого необходимо проварить продукт еще 10 минут (можно и дольше, ведь чем дольше сыр варится, тем тверже по консистенции он получится).

Сваренную сырную массу переложить в чистую сухую емкость и убрать для застывания в холодильник.

Сыр Филадельфия

Состав: молоко – 1 л, кефир – 500 мл, яйцо – 1 шт., лимонная кислота – 5 г, соль – 1 ч. ложка.

Молоко смешать с ложкой соли, довести до кипения на среднем огне. Влить кефир. Помешивать, пока смесь не начнет сворачиваться. Откинуть горячую массу на сложенную вчетверо марлю, оставить стекать на 15 минут. Яйцо взбить с лимонной кислотой. Смешать с получившимся творогом, взбить до состояния пышной однородной массы. Охладить до нужной температуры.

Адыгейский сыр

Состав: кефир – 1 л, молоко – 3 л, соль – 2 ч. ложки.

На малом огне разогреть кефир, непрерывно размешивая, до его створаживания. Затем процедить творог, далее для рецепта нужна будет именно сыворотка. Сыворотку оставить в комнате на пару суток. Когда она хорошо скиснет, к ней влить молоко, и смесь нагревать на малом огне до ее свертывания (нужно примерно 5 минут). Дуршлаг закрыть марлей в несколько слоев и процедить новый творог. Отцеженный творог посолить, перемешать, накрыть краями марли, придать желаемую форму и на ночь отправить в холодильник.

Индийский сыр Панир

Состав: молоко – 2 л, лимонный сок – 50 мл, соль.

Влить молоко в толстостенную кастрюлю или казан, дать закипеть. Вливать понемногу кефир или же лимонный сок (нужна кислота для сворачивания молока). Через пару минут творожок всплывет поверх отделившейся сыворотки. Этот творог уже можно есть. Но для сыра надо собрать творожок, завернуть в марлю, поставить под пресс, и через 2–3 часа будет готов Панир.

Оставшаяся сыворотка прекрасно подходит для окрошки, для выпечки, ее можно пить, умываться или мыть голову (см. рецепты в разделе «Сочетание лекарств и сыров…»).

Диетическая брынза со специями

Состав: кефир – 1 л, молоко – 1 л, яйца – 6 шт., соль по вкусу, красный перец – небольшая щепотка, тмин – на кончике ножа, чеснок – 1 зубчик, зелень – 1 пучок.

Молоко и кефир налить в кастрюлю и поставить на огонь.

Яйца взбить с солью и влить в кефир, не дожидаясь его закипания. Довести кефирно-яичную массу до кипения, периодически перемешивая. Как только образуется творожная масса, убрать кастрюлю с огня. В остывшую смесь добавить специи, пропущенный через пресс чеснок и порубленную зелень. Откинуть массу на дуршлаг, застеленный марлей, и дождаться, пока стечет лишняя жидкость. Завернуть брынзу в марлю и поставить под гнет на ночь.

Домашний плавленый сыр

Состав: творог – 1 кг, молоко – 1 л, соль – 1 ч. ложка, сода – 1 ч. ложка.

Поставить молоко на огонь. Когда оно начнет закипать, выложить к нему творог. Как только творог начнет растворяться в молоке, снять с огня и поставить на водяную баню. Всыпать в молочно-творожную смесь соль и соду, постоянно помешивая деревянной лопаточкой, иначе продукт прилипнет к посуде. Мешать, пока творог не расплавится полностью и не станет вязким и тягучим. Выложить в силиконовую форму и отправить в прохладное место остывать. Когда он остынет и затвердеет, сыр готов.

Сыр плавленый с маслом

Состав: творог – 0,5 кг, сливочное масло – 100 г, по 1 ч. ложке соли и соды без горки.

Все компоненты перемешать и поставить на медленный огонь, постоянно мешать. Готовый плавленый сыр вылить в тарелку, смазанную маслом. Если оставить в кастрюле, потом не достанете, он застынет.

Сыры из козьего молока

Сыры из козьего молока менее жирные, чем из овечьего. Они являются вторыми по богатству микроэлементов. Фирменным знаком сыров из козьего молока является мягкая сморщенная корочка.

1 вариант

Состав: козье молоко – 5 л, ацидин-пепсин – 10 таблеток, соль.

Таблетки развести в теплой воде, оставить на 20 минут. Молоко слегка согреть, влить в него разведенный фермент, хорошо перемешать, накрыть и поместить в тепло. Для образования сгустка потребуется примерно 40 минут, после чего его необходимо подогреть, постоянно помешивая. Как только появятся сырные хлопья, массу следует опрокинуть в марлевый мешочек, постеленный на дуршлаг. После стекания сыворотки сыр нужно посолить и слегка размять, затем поставить под гнет на 3–4 часа.

2 вариант

Состав: козье молоко – 2 л, лимон – 1 шт., соль – 1 ч. ложка.

Из лимона средних размеров выжать сок. Козье молоко налить в кастрюлю, посолить, поставить на малый огонь, дождаться появления маленьких пузырьков (не кипятить), после чего снять посуду с плиты. В молоко сразу влить лимонный сок, хорошо размешав. Молоко начнет свертываться, в результате образуются две сыворотки: белая творожная и слегка желтоватой окраски. Дуршлаг поместить в другую кастрюлю или миску, застелив его марлей в несколько слоев. Створоженное молоко вылить в дуршлаг и оставить на полчаса, чтобы сыворотка стекла. Потом марлю с творожной частью свернуть и отжать, придать ей желаемую форму, потом положить под гнет на несколько часов.

3 вариант

Состав: козье молоко – 2 л, соль – 30–50 г, столовый уксус 9 % – 4 ст. ложки.

Первым делом разместите кастрюлю с молоком на плите. Доведите его до кипения и при постоянном помешивании влейте в емкость уксус. Молоко должно начать сворачиваться. Держите кастрюлю на плите, пока в ней не сформируется довольно плотный сгусток. Переложите его в дуршлаг, застелив его марлей. После того как с будущего сыра стечет вся сыворотка, переложите его в миску и присолите. Тщательно разомните сыр с солью и сформируйте из него толстенькую лепешку. Расположите заготовку на чугунной сковороде (сухой) и разместите ее на среднем огне. После того как сыр расплавится, отставьте емкость в довольно холодное место. Дождитесь, пока козий сыр застынет. После этого блюдо можно считать готовым к потреблению.

4 вариант

Состав: козье молоко – 2 л, сметана – 2 ст. ложки, творог – 2 ст. ложки, соль – 1 ч. ложка, столовый уксус – 1 ст. ложка.

Подогрейте молоко примерно до 40–50 градусов. Разотрите творог вилкой с небольшим количеством молока, добавьте его в кастрюлю к остальному молоку. Присолите смесь и доведите ее до кипения. После того как молоко начнет кипеть, положите в него сметану. Постоянно помешивайте греющуюся смесь, дождитесь, пока молоко сформирует сгусток. Если спустя десять-пятнадцать минут этого не произойдет, влейте в кастрюлю уксус. Откиньте полученный сгусток на сито, застелив его марлей. Поверх прикройте сыр тканевой салфеткой и придавите сыр любым подходящим грузом (весом в 200–300 г). Спустя час

приготовленный козий сыр можно потреблять в пищу.

5 вариант

Состав: козье молоко – 2 л, сметана – 400 г, куриные яйца – 6 шт., соль – 1,5 ст. ложки.

Данный вариант козьего сыра обладает довольно высокой калорийностью, однако он отличается замечательными вкусовыми качествами.

Первым делом взбейте хорошенько сметану с яйцами. Молоко поставьте на огонь, хорошо подогрейте и присолите. Введите сметанно-яичную смесь в горячее молоко. При постоянном помешивании доведите густую заготовку практически до вскипания. После образования творожного сгустка выложите его на трехслойную марлевую салфетку. Аккуратно свяжите уголки марли, подвесьте полученный узел над мойкой либо над подходящей емкостью (в нее будет скапывать сыворотка). После того как с сыра полностью перестанет капать, выложите его на довольно широкую доску. Поверх расположите такую же досточку и зафиксируйте на ней гнет – двухлитровую банку, заполненную водой. Спустя 5–6 часов отправьте сыр в холодильник и дождитесь его затвердения.

6 вариант

Состав: козье молоко – 1,5 л, кефир – 1 л, соль – 1 ч. ложка.

Вылейте кефир в подходящую эмалированную емкость, подогрейте на среднем огне до кипения. Те сгустки, которые образовались на поверхности, выложите на сито. Они вам не понадобятся. Сыворотку процедите и оставьте на пару дней при комнатной температуре (при сильной жаре срок отстаивания можно сократить на сутки). Затем подогрейте в отдельной емкости козье молоко до кипения. Вылейте в кипящую жидкость кефирную сыворотку. Довольно скоро молоко начнет свертываться и формировать сгустки. Такую массу нужно процедить и присолить. Полученные сгустки отправьте в марлю, подвесьте ее над мойкой, чтобы с сыра стекла лишняя жидкость. Затем отправьте сыр под гнет на 2–3 часа, и сливайте с него образующуюся сыворотку. После истечения этого времени уберите сыр прямо под гнетом в холодильник – на восемь-десять часов.

7 вариант (твердый сыр)

Состав: козье молоко – 3 л, творог (магазинный либо домашний) – 1 кг, растительное масло – 100 мл, соль – щепотка.

Вылейте молоко в кастрюлю и доведите его до кипения.

Всыпьте в емкость творог и варите при постоянном помешивании на огне минимальной мощности в течение двадцати минут. Полученную массу откиньте на дуршлаг и дождитесь, пока с нее стечет избыток сыворотки. Выложите полученную заготовку в миску. Вмешайте в нее яйцо с содой, маслом и солью. Тщательно перемешайте и отправьте на кипящую водяную баню, где варите сырную смесь на протяжении десяти минут.

Полученный продукт утрамбуйте в пластиковую бутылку, с нее нужно отрезать горлышко. Отправьте такую заполненную емкость в холодильник и дождитесь ее полного остывания. Хранить такой сыр можно прямо в бутылке.

Сыр Тофу из молока

Состав: соевое молоко – 1 л, лимон – 1 ч. ложка, вода – 1,8 л.

Молоко нагреваем до кипения, убавляем огонь и даем потомиться 5 минут, снимаем с огня и выжимаем в него сок лимона, постепенно помешивая до полного сворачивания.

Лимон можно заменить лимонной кислотой, на 1 л молока берем 0,5 ч. ложки кислоты и растворяем в 50 мл воды.

Постепенно заливаем в горячее молоко и помешиваем до ссаживания. Свернувшееся молоко процеживаем и сгусток отжимаем. Если вы хотите получить плотный сыр, положите кусок отжатой массы под пресс (сыр из марли не доставайте, пока он не спрессуется), затем сыр Тофу достаем и режем, добавляем в салаты и другие блюда.

Остатки сыра положите в подсоленную воду, поставьте в холодильник, так он сохранится свежим дней 5. Можно заморозить

Сыр Тофу из соевой муки

Состав: соевая мука – 1 стакан, холодная вода – 1 стакан, кипяток – 2 стакана, лимонная кислота – 0,5 ч. ложки.

Смешиваем 1 стакан соевой муки с 1 стаканом холодной воды, вливаем 2 стакана кипятка и мешаем. Ставим на медленный огонь и варим 10–15 минут, снимаем с огня и добавляем лимонную кислоту, как в предыдущем рецепте.

Процеживаем и отжимаем, получается творожная масса с нейтральным вкусом. Вот так готовится соевый сыр тофу в домашних условиях.

Кулинарные рецепты

Рецепты с сыром Тофу

Сыр Тофу – универсальный насыщенный полезными микроэлементами продукт, завоевавший необычайную популярность в восточных странах и востребованный многими кухнями мира. Это низкокалорийный творог, богатый белками, приготовленный из соевых бобов. Его главное отличие от

остальных известных сыров практически в отсутствии собственного вкуса, что делает его универсальным продуктом кулинарии.

Крем-суп с сыром Тофу

Состав: Тофу мягкий – 200 г, картофель – 500 г, овощной бульон – 1 л, лук – 1 шт., сливки 10 % – 200 мл, лист нори – 1 шт., растительное масло, соль, перец по вкусу, карри – 0,5 ч. ложки, сухарики для подачи.

Для этого рецепта лучше использовать мягкий сыр Тофу. К картофелю можно добавить любые сезонные овощи.

Лук порежьте мелко и спассеруйте на растительном масле в кастрюле с толстым дном. Картофель очистите и нарежьте большими кубиками, переложите в кастрюлю к луку, залейте бульоном и варите до готовности картофеля. Как только картофель сварится, взбейте содержимое кастрюли погружным блендером до однородной консистенции. Добавьте в суп Тофу и теплые сливки, перемешайте. Посолите и поперчите по вкусу, добавьте карри и прогрейте на медленном огне 2–3 минуты.

Готовый суп протрите через сито. Лист нори (прессованные листы морских водорослей) поломайте руками на мелкие кусочки. Крем-суп разлейте по тарелкам, посыпьте кусочками нори. Подавайте с сухариками.

Суп из морепродуктов

Состав: филе рыбы белых пород – 600 г, креветки – 500 г, паста кочхучжан – 1 ст. ложка, саке – 20 мл, кунжутное масло – 1 ст. ложка, чеснок – 2 зубчика, дайкон – 300 г, анчоусы – 1/3 стакана, соевоый соус – 2 ст. ложки, вода – 1 л, Тофу – 150 г, зеленый лук – 1 пучок.

Нарезать промытое рыбное филе полосками по 2 см, выложить в сотейник с кунжутным маслом, добить острую пасту кочхучжан, чеснок и соевый соус. Перемешать и дать постоять полчаса. Затем поставить на малый огонь и томить около 10 минут. Часто перемешивать не нужно, чтобы не повредить кусочки филе. Пока готовится рыба, отдельно отварить анчоусы, достаточно 3 минут. Выложить к анчоусам порезанные кубики дайкона и варить до их мягкости. Добавить в суп очищенные креветки и через минуту выложить туда же сваренную рыбу и порезанный кубиками тофу. Варить все вместе 4 минуты, не давая активно кипеть, в конце добавить саке. Подавать суп горячим вместе с зеленым луком.

Салат с сыром Тофу

Состав: помидоры – 2 шт., огурцы – 2 шт., лук красный – 1 шт., оливки – 1 банка, сыр Тофу – 150 г, оливковое масло, бальзамический уксус, соль, перец по вкусу.

Тофу нарежьте кубиками и обжарьте на оливковом масле до золотистой корочки. Огурцы и помидоры помойте, обсушите и нарежьте произвольно. Лук нарежьте тонкими полукольцами. В салатник переложите нарезанные овощи, маслины и обжаренный Тофу, посолите и поперчите по вкусу, сбрызните оливковым маслом и бальзамическим уксусом.

Салат с перцем и помидорами и Тофу

Состав: сыр Тофу – 300 г, помидоры – 3 шт., болгарский перец – 1 шт., листья салата, зелень, чёрный молотый перец, головка репчатого лука, масло оливковое для заправки.

Сыр режем кубиками, помидоры маленькими дольками, перец полосками, листья салата рвем руками, лук режем тоненькими полукольцами. Все перемешиваем, солим, перчим и добавляем порубленную зелень.

Витаминный салат

Состав: сыр Тофу – 200 г, помидоры – 4 шт., редис – 6 шт., зелёный консервированный горошек – 1 банка, варёные яйца – 2 шт., луковица – 1 шт.

Нарезаем все продукты соломкой, смешиваем, для заправки используем рассол зеленого горошка. Можно использовать сметану.

Салат из Тофу с курицей

Состав: отварная курица – 300 г, сыр Тофу – 300 г, зелёный лук – 1 пучок, репчатая луковица – 1 шт., молотый миндаль – 2 ст. ложки, лимонный сок – 1 ст. ложка, сметана – 200 г, соль.

Сыр нарезаем кубиками и обливаем лимонным соком, даем постоять. Режем кубиками куриное мясо, репчатый лук, все соединяем, солим и заправляем сметаной, смешанной с порезанным зеленым луком.

Тушеный Тофу с репчатым луком в сметане

Состав: твёрдый сыр Тофу – 300 г, луковицы – 4–6 шт., сметана – 200 г, масло растительное для жарки, соль, перец, укроп.

Лук режем полукольцами, сыр брусочками, обжариваем на сковородке и заливаем сметаной, приправленной специями, укроп добавляем в конце. Тушим 10–15 минут. Получается очень вкусно и полезно.

Рыбный салат с сыром Тофу

Состав: отварная рыба – 300 г, сыр Тофу – 200 г, репчатый лук – 1 головка, зелёный лук – 1 пучок, салат – 1 пучок, масло растительное для заправки.

Ингредиенты нарезаются и смешиваются, заправляются растительным маслом.

Тофу, жареный в кляре

Состав: Тофу – 200 г, яйцо – 1 шт., вода – 50 мл, мука – 3–4 ст. ложки, соль, перец, специи по вкусу, растительное масло для жарки.

Вы можете использовать для этого рецепта любой кляр по вашему вкусу. Главное – не забыть добавить в него яркие специи.

Яйцо разбейте в миску, долейте воду и взбейте вилкой. Добавьте муки столько, чтобы получилось тесто, по консистенции похожее на тесто для оладий. Посолите и поперчите, добавьте специи или приправу.

Тофу нарежьте брусочками, обмакните каждый кусочек в кляр и обжарьте на растительном масле. Подавайте с овощами и зеленью.

Овощи с Тофу и гречневой лапшой

Состав: Тофу твердый – 200 г, морковь – 1 шт., красный болгарский перец – 1 шт., фасоль стручковая – 200 г, лук-порей – 1 шт., гречневая лапша – 1 упаковка, соевый соус по вкусу, мед – 1 ч. ложка, растительное масло, кунжут для подачи.

Это блюдо в стиле стир-фрай лучше готовить в воке или чугунной сковороде на сильном огне.

В вок налейте растительное масло и нагрейте его. Тофу нарежьте кубиками и обжарьте до золотистой корочки, выложите на тарелку. Белую часть лука-порея и морковь нарежьте кружочками. В вок долейте масла, переложите лук и морковь, жарьте несколько минут, все время помешивая. Болгарский перец нарежьте крупными кубиками. В сковороду к овощам добавьте кубики перца и стручковую фасоль, продолжайте жарить, помешивая.

Соевый соус смешайте с медом. Как только овощи будут готовы, добавьте в сковороду Тофу и заправку из соевого соуса с медом. Все перемешайте и прогрейте на сковороде 1–2 минуты.

Гречневую лапшу отварите по инструкции на упаковке. На тарелку выложите гречневую лапшу и овощи с тофу, посыпьте кунжутом. Подавайте с соевым соусом.

Котлетки из мяса и тофу

Состав: говяжий фарш – 200 г, сыр Тофу – 100 г, нарезанный репчатый лук – 3 ст. ложки, чеснок – 1 зубчик, зеленый лук, натертая морковь – 1 ст. ложка, соевый соус – 1/2 ч. ложка, соль, перец, кунжутное масло – 1 ст. ложка, яйцо – 2 шт. и 1 яичный белок, мука – 2 ст. ложка, растительное масло.

Измельчить чеснок, тофу размять, нарезать зеленый лук. Перемешать фарш, тофу, лук, чеснок, зеленый лук, морковь, соль, соевый соус, перец, кунжутное масло и 1 яйцо. Должна получиться вязкая смесь. Слепить котлетки, обвалять каждую в муке. Смешать в миске соль, яйцо и белок.

Разогреть сковороду, налить в нее растительное масло. Обвалять каждую котлету в яичной смеси и жарить до готовности.

Кимчхи-ччигэ

Состав: свинина – 300 г, сыр тофу – 200 г, лук репчатый – 1 шт. (небольшая), зеленый лук и лук-порей, кимчхи – 350 г, чеснок – 2 зубчика, сок от кимчхи – 1/2 стакана, вода – 3 стакана, красный молотый перец, соль.

Мясо нарезать тоненькими ломтиками и обжаривать в толстостенной кастрюле или сковороде до полуготовности. Кимчхи нарезать кусочками со стороной 2–3 см и обжаривать вместе с мясом 10 минут. Лук нарезать полукольцами, лук-порей – кольцами. Добавить в поджарку воду и сок от кимчхи, лук, измельченный чеснок. Варить все 5 минут. Тофу нарезать на ломтики толщиной 1–1,5 см и отправить в сковороду, варить еще 5 минут. В самом конце посыпать зеленым луком.

Едят кимчхи-чиггэ с рисом.

Пирожки с грибами и Тофу

Состав: тесто дрожжевое – 1 кг, шампиньоны – 600 г, лук зеленый – 1 пучок, тофу мягкий – 500 г, растительное масло для жарки, соль, перец по вкусу.

Очень вкусные пирожки с начинкой из Тофу и шампиньонов. Для более насыщенного грибного аромата добавьте в начинку немного молотых сушеных грибов.

Грибы нарежьте и обжарьте на растительном масле до золотистого цвета, остудите. Зеленый лук мелко нашинкуйте. В миску переложите Тофу, добавьте жареные грибы и зеленый лук, посолите и поперчите по вкусу, хорошо перемешайте. Начинка готова.

Слепите пирожки и выпекайте их в духовке при 180 °С до зарумянивания. Готовые пирожки остудите на решетке под льняным полотенцем.

Манду

Состав: для теста: мука – 2 стакана, яйцо – 1 шт., вода – 100 мл, соль; для начинки: свинина – 700 г, говядина – 300 г, лук репчатый – 2 шт., чеснок – 3 зубчика, сыр Тофу – 500 г, капуста кимчхи – 1 кг, зеленый лук – 1 пучок, соевый соус – 3 ст. л., соль, черный молотый перец.

В миску просеять муку, добавить соль и яйцо, влить воду и замесить тесто. По необходимости можно добавлять муку или воду. Должно получиться крутое тесто. Присыпать его мукой и обернуть пищевой пленкой, дать полежать.

Для начинки нарезать мясо и пропустить через мясорубку или сразу купить фарш. Репчатый лук и чеснок почистить и мелко нарезать, пошинковать и зеленый лук. Добавить все это к мясу,

посолить и поперчить по вкусу, тщательно перемешать. Размять тофу и добавить к мясу. Мелко нарезать кимчхи и добавить в остальную начинку. Хорошо все перемешать и влить соевый соус.

От теста отрезать кусок, раскатать в пласт толщиной в полсантиметра, затем нарезать его на квадраты размером 5Ч5 см и на каждый выложить по чайной ложке фарша. Защипывать противоположные стороны квадрата.

Поставить на средний огонь кастрюлю с водой. Как только она закипит, посолить и выкладывать порциями варить «пельмени». Когда они всплывут, перемешать и варить еще 5 минут. Подают их обычно с соевым соусом.

В вегетарианском варианте манду вместо мяса используют слегка обжаренные грибы.

Согласно классическому рецепту в фарш еще добавляют мелко нарезанную вареную крахмальную лапшу (около 300 г).

Закусочная паста из Тофу

Состав: Тофу мягкий – 200 г, сметана – 1–2 ст. ложки, шнитт-лук – 1 пучок, зелень (укроп, петрушка, базилик) – 1 пучок, чеснок – 1–2 зубчика, паприка молотая, соль – по вкусу.

Чеснок пропустите через пресс, лук и зелень мелко нарежьте. Смешайте тофу со сметаной, добавьте чеснок, лук и зелень, паприку и соль по вкусу. Паста готова. Храните ее в холодильнике не более двух дней.

В пасту можно также добавить мелко нарубленные орехи, проростки злаков, кресс-салат, кусочки оливок или вяленых томатов.

Рецепты с сыром Моцарелла

Моцарелла – свежий пастообразный тянутый сыр, типичный представитель итальянских волокнистых сыров категории «паста-филата» родом с юга Италии. Сегодня моцареллу из коровьего молока производят по всей Италии, однако настоящей Моцареллой, которой присвоена высшая категория, можно считать только сыр из буйволиного молока Mozzarella di Bufala, который производят исключительно в окрестностях Рима и Неаполя.

Правильная Моцарелла – это белые, слегка приплюснутые шарики 75–100 мм и весом от 100 до 200 г, упакованные вместе с сывороткой в вакуумные пакеты или банки. Кроме того, в продаже встречается полутвердая и подкопченная Моцарелла – эти варианты хорошо плавятся, из них готовят горячие бутерброды и пиццу.

Свежая Моцарелла чаще всего используется в салатах, причем она придает блюду скорее не вкус, а лишь особую текстуру. По этой же причине сыр сочетается практически с любыми

напитками.

Фаршированные помидоры в итальянском стиле

Состав: помидор – 2 шт., Моцарелла – 100–150 г, базилик свежий – 1 пучок, масло оливковое по вкусу, уксус бальзамический по вкусу, соль по вкусу.

Подготовьте все необходимые ингредиенты. Помидоры и базилик помойте, обсушите.

Помидоры нарежьте «гармошкой», не дорезая до конца, чтобы сохранить целостность. Моцареллу нарежьте кружочками. В разрезы помидоров положите сыр. Затем выложите базилик и посолите по вкусу. Можно солью с травами.

Сбрызните оливковым маслом и бальзамическим уксусом.

Фриттата с картофелем и Моцареллой

Состав: яйца – 6 шт., мелкий сваренный в мундире картофель – 250 г, сладкий зеленый перец – 1 шт., маленькая красная луковица – 1 шт., укроп – 5 веточек, зелёный лук – 3–4 пера, мини-моцарелла – 60 г, оливковое масло, соль, свежемолотый черный перец.

Разогрейте духовку с грилем до 200 ˚С. Нарежьте картофель кружками, у перца удалите семена и перегородки, нарежьте кубиками. Очистите и измельчите лук. Тонко нарежьте укроп и зеленый лук. Моцареллу нарежьте кружками.

Взбейте яйца вилкой, добавьте зелень и приправьте солью и перцем.

Разогрейте масло в огнеупорной сковороде и обжарьте картофель до золотистого цвета. Добавьте лук и перец и готовьте еще 5 минут. Переложите овощи на тарелку.

Добавьте в сковороду еще немного масла и вылейте яйца. Распределите овощи поверх яичной смеси и добавьте моцареллу. Поставьте в духовку и запекайте фриттату до готовности 10–15 минут.

Лепёшки – тортильяс

Состав: кетчуп, майонез, сыр Моцарелла, куриная грудка, помидоры Черри, болгарский перец, кресс-салат, листья салата.

Лепёшки-тортильяс продаются в упаковках и бывают разными по размеру.

Обжарьте куриные грудки и нарежьте на кусочки.

Подготовьте начинку: вымойте и высушите листья салата, нарежьте болгарский перец, помидоры черри и сыр. Начинка может быть самой разнообразной.

Положите одну лепёшку на тарелку, пригодную для нагрева в микроволновой печи. Сверху положите кусочки сыра Моцарелла и кусочки обжаренного филе. Подойдёт и другой сыр, который хорошо плавится. Подогрейте лепёшку в микроволновой печи 30–40 секунд на полной мощности. Пока лепёшка горячая, полейте

её кетчупом или майонезом, положите помидоры, перец.

Добавьте листья салата. Заверните лепёшку и закрепите зубочисткой. Точно так же приготовьте остальные лепёшки и, когда последняя будет готова, отправьте их все вместе на 15–20 секунд в микроволновку.

Гармошка из бутербродов

Состав: хлеб тостерный – 5–7 ломтиков, ветчина – 4–6 ломтиков, Моцарелла – 100 г, оливковое масло – 50 мл, прованские травы – 1/2 ст. ложки, зелень для украшения по вкусу.

Гармошка из бутербродов готовится только из пяти ингредиентов – хлеба, ветчины, Моцареллы, оливкового масла и специй. В результате получаются невероятно вкусные бутерброды, очень ароматные, сочные, нежные, с хрустящей корочкой. Длину гармошки определите сами.

Подготовьте все необходимые ингредиенты. Включите духовку разогреваться до 180 ˚С.

Первым делом смешайте оливковое масло с итальянскими травами, благодаря этой смеси бутерброды получатся очень ароматными и сочными.

Каждый ломтик хлеба смажьте смесью масла и специй с помощью кулинарной кисти. Затем на каждый ломтик хлеба положите по ломтику ветчины и примерно по 1 ч. ложке натертой на крупной терке Моцареллы. Сложите ломтики хлеба друг на друга. Затем вложите их в подходящую форму для запекания. Сверху дополнительно присыпьте оставшимся сыром Моцарелла.

Запекайте гармошку из бутербродов в духовке 15–20 минут (температура – 180 ˚С). Затем выньте из формы, сверху украсьте мелко порезанной зеленью. Горячие бутерброды готовы.

Рулет «Лазанья» в чесночном хлебе

Состав: хлеб тостерный – 12 ломтиков, соус Бешамель – 1 стакан, соус Болоньез – 1,5 стакана, тертая Моцарелла – 1,5 стакана, сливочное масло с петрушкой и чесноком – 3–4 ст. ложки.

Для смазывания лазаньи растопите сливочное масло, порежьте мелко зелень и добавьте чеснок (свежий или чесночный порошок). Перемешайте.

Положите на ровную поверхность кусочек тостерного хлеба. Обрежьте корочки со всех сторон. Скалкой раскатайте ломтик, чтобы он стал мягким и послушным.

Часть хлеба смажьте соусом Бешамель и положите хорошую щепотку Моцареллы. Далее – Болоньез (это жареный фарш с томатами и специями).

Аккуратно сверните хлеб с начинкой в рулет. Поступайте так же и с остальным хлебом и продуктами.

Возьмите удобный противень или огнеупорную форму.

Положите плотно друг к другу рулетики. Щедро смажьте их сверху сливочным маслом с петрушкой и чесноком.

Запекайте в духовке минут 10–15 до образования красивой корочки. Температура – 200 ˚С, нужно, чтобы сыр расплавился. Подавайте рулетики к столу горячими.

Горячие булочки с яйцом и сыром

Состав: булочка с кунжутом – 6 шт., ветчина – 6 ломтиков, яйцо – 4 шт., шпинат – 1 пучок, Моцарелла – 200 г, соль по вкусу, перец черный молотый по вкусу, редис – 1 пучок (для подачи), зелень – 1 пучок (для подачи).

Духовку включите на 180 ˚С. Подготовьте необходимые продукты. Шпинат промойте холодной водой, обсушите.

У булочек срежьте верхушки-крышечки, выньте мякиш. Ломтики ветчины выложите внутри булочек. Яйца, соль и перец взбейте в легкую пену, перемешайте с измельченным шпинатом. Разлейте смесь по булочкам. Посыпьте сверху тертой Моцареллой, накройте крышечками.

Выпекайте в разогретой духовке в течение 15–20 минут. Подавайте горячими с зеленью и свежими овощами.

Сырные оладушки «Микс»

Состав: картофельное пюре – 300 г., мука – 1–2 ст. ложки, яйцо – 1 шт., бекон – 6 ломтиков, шнитт-лук – 1 пучок, Моцарелла – 100 г, чеддер – 100 г, соль, перец черный молотый по вкусу, масло растительное – 1 ст. ложка (для жарки).

Подготовьте необходимые продукты. Духовку включите на 180 ˚С.

Сухую сковороду нагрейте. Бекон измельчите и обжарьте до румяной корочки. Зелень измельчите, сыр натрите на мелкой терке. Смешайте все ингредиенты, кроме Моцареллы. Муки добавьте сначала 1 ст. ложку, перемешайте. По необходимости добавьте еще 1 ст. ложку.

Возьмите немного сырного «теста», сформируйте лепешку. Положите в ее центр 1 ч. ложку тертой Моцареллы, сформируйте оладушек треугольной формы.

Пергамент для выпечки смажьте растительным маслом, поместите на него сырные заготовки и выпекайте в разогретой духовке в течение 20–30 минут.

Подавайте с зеленью и консервированными томатами.

Филе индейки в духовке

Состав: филе индейки – 1 шт., Моцарелла – 100 г, шпинат – 50 г, вяленые томаты – 8–10 шт., соевый соус – 2 ст. ложки, горчица французская – 2 ст. ложки, лук зеленый – 1 пучок, масло оливковое – 1 ст. ложка.

Подготовьте необходимые продукты. Филе заранее

замаринуйте в соевом соусе минимум на 2 часа. Моцареллу нарежьте на тонкие ломтики.

Замаринованное мясо разрежьте посередине не до конца, раскройте, как книжку.

Положите на половину мяса шпинат, измельченный лук, Моцареллу и вяленые томаты.

Закройте начинку второй половиной мяса, закрепите края зубочистками. Сверху выложите французскую горчицу. Противень смажьте оливковым маслом. Запекайте мясо в разогретой до 180 ˚С духовке в течение 30 минут.

Куриная грудка в рубашке из бекона

Состав: куриная грудка – 2 шт., Моцарелла – 100 г, бекон копченый – 8 ломтиков, песто – 4 ст. ложки.

Подготовьте необходимые продукты. Духовку включите на 180 ˚С.

Грудки надрежьте ножом сбоку и раскройте «бабочкой». На одну половину положите 2 ст. ложки песто, сверху – Моцареллу, натертую на мелкой терке. Закройте грудки, оберните их полосками бекона, положите в жаропрочную форму.

Запекайте в разогретой духовке в течение 35–40 минут.

Курица по-итальянски в духовке

Состав: куриная грудка – 2 шт., лук – 2 шт., чеснок – 2 зубчика, соль – 1/2 ч. ложки, перец черный молотый – по вкусу, яйцо – 2 шт., сухари панировочные – 3 ст. ложки, соус томатный – 200 мл, Пармезан – 50 г, Моцарелла – 100 г, петрушка – 1 пучок.

Куриную грудку промойте, обсушите бумажными полотенцами. Пармезан натрите на мелкой терке, Моцареллу порежьте на толстые ломтики. Лук и чеснок очистите. Панировочные сухари просейте через сито.

Куриные грудки накройте пищевой пленкой, отбейте до одинаковой толщины (примерно 1 см). Посолите, поперчите с двух сторон.

Разогрейте на сковороде оливковое масло. Яйца взбейте вилкой. Окуните грудки в яйцо, обваляйте в панировочных сухарях. Обжарьте с обеих сторон до румяной корочки, снимите со сковороды.

Лук, чеснок измельчите и пассеруйте до мягкости, залейте томатным пюре, добавьте розмарин (или базилик), готовьте в течение 10 минут.

Духовку разогрейте до 180 ˚С. Опустите куриные грудки в томатный соус, посыпьте сверху тертым пармезаном, положите ломтики моцареллы.

Запекайте в течение 15 минут до расплавления сыра.

Фрикадельки под томатно-сырным соусом

Состав: фарш говяжий – 400 г, лук – 1 шт., чеснок – 4–5 зубчиков (мелкие), яйцо – 1 шт., Пармезан – 100 г, мускатный орех – 1/2 ч. ложки, орегано – 1 ч. ложка, шалфей – 1 ч. ложка, соль по вкусу, перец черный молотый по вкусу, соус томатный – 1 стакан (для соуса: розмарин – 1 шт. (веточка), базилик – 1 пучок, лист лавровый – 1 шт., соус соевый – 50 мл, масло оливковое – 2 ст. ложки, сахар по вкусу Моцарелла – 100 г.

Духовку включите на 180 ˚С. Подготовьте необходимые продукты для фрикаделек: говяжий фарш, яйцо, сыр, лук, чеснок, травы и специи. Лук, чеснок очистите, измельчите. Пармезан натрите на мелкой терке.

Соедините все ингредиенты и тщательно вымесите фарш. Если у вас есть время, дайте фаршу постоять минимум полчаса в холодильнике. Тогда все специи и травы пропитаются и придадут фаршу насыщенный аромат.

Сформируйте фрикадельки размером с грецкий орех. Выкладывайте их на противень, слегка смазанный растительным маслом. Запекайте их в разогретой духовке в течение 15–18 минут.

Подготовьте продукты для соуса. Смешайте ингредиенты для соуса все, кроме Моцареллы. Доведите до кипения на сковороде. Уберите лавровый лист.

Залейте соусом румяные фрикадельки, сверху выложите моцареллу, нарезанную на тонкие ломтики, и продолжайте запекать еще 8 минут до расплавления сыра.

Подавайте с любимым гарниром и зеленью.

Пицца рулетом

Состав: мука пшеничная – 500 г, теплая вода – 250 мл, дрожжи быстродействующие – 11 г, растительное масло – 3 ст. ложки, Моцарелла или твердый сыр – 250 г, салями – 250 г, специи – по вкусу.

В стакане теплой воды разведите дрожжи, добавив к ним немного сахара и соли.

Дайте дрожжам подняться. На поверхности жидкости появится красивая пенка. Влейте дрожжевую смесь в просеянную пшеничную муку. Замесите тесто. Размешайте. В конце замеса подливайте в тесто растительное масло. У вас должен получиться плотный, мягкий, эластичный и гладкий шар.

Дайте тесту подняться. Миску застелите пленкой, чтоб тесто не контактировало с открытым воздухом. На подъем уйдет около 2 часов.

Полученное тесто раскатайте в пласт.

На тесто нанесите томатный соус. Его можно приготовить по любому понравившемуся вам рецепту. Например, стакан

томатного сока смешайте с 2 столовыми ложками томатной пасты. Добавьте немного соли, сахара, специй по вкусу. Уварите немного. В конце варки добавьте выдавленный через пресс чеснок. Соус готов.

Теперь выкладываем начинку: сыр, колбасу, специи. Начинка может быть любой, на ваш выбор. Такую пиццу обычно готовят с колбасой или ветчиной, но встречаются варианты пиццы из овощей или с грибами. Пицца будет запекаться около 40 минут, но начинка, которую вы кладете в пиццу, должна быть уже готовой. В противном случае начинка не успеет пропечься.

Сверните пиццу в рулет. Плотно закрепите края, чтоб начинка не выглядывала, не вытекала и не прорвала тесто. Швом уложите пиццу на противень. Сверху сделайте надрезы острым ножом. Разогрейте духовку до 200 °С. Выпекайте пиццу 20 минут. Извлеките пиццу из духовки. Посыпьте тертым сыром и верните в духовку. Расплавившийся сыр даст корочку, украсит и смягчит верхнюю часть пиццы.

При 200 °С выпекайте пиццу до готовности (30–40 минут). Украсьте пиццу зеленью.

Пицца в лаваше на сковороде

Состав: лаваш – 1 шт., помидор – 1 шт., Моцарелла – 70 г, охотничьи колбаски – 150–200 г, кетчуп – 2 ст. ложки, зелень – по вкусу.

Помидор, охотничьи колбаски и Моцареллу нарежьте небольшими ломтиками.

На рабочей поверхности расстелите большой лист лаваша, смажьте кетчупом. Выложите первым слоем колбасу. Затем разложите ломтики помидоров и Моцареллу. Украсьте петрушкой. Подверните края лаваша и заверните пиццу в конверт.

Аккуратно переложите пиццу в лаваше на сковороду и готовьте под крышкой на среднем огне пару минут, затем аккуратно переверните и готовьте еще 1–2 минуты под крышкой. Пицца в лаваше на сковороде готова.

Рецепты с сыром Фета

Сыр Фета богат белками и активно употребляется в кулинарии. Воспетый еще Гомером, продукт поистине уникален: он и доныне готовится греками по традиционному рецепту. В нем немало жиров, но нет углеводов. Он способствует укреплению костной ткани, быстро насыщает организм (на 100 г сыра приходится 290 килокалорий).

Перед приготовлением яств с этим сыром его необходимо вымочить в молоке или воде, обогащенной минералами, чтобы удалить из Феты излишнюю соленость.

Сыр Фета активно применяется многими странами в кулинарных целях. С ним готовят немыслимое количество блюд – мясные, рыбные и овощные. Этот сорт сыра благодаря своей нежной текстуре и мягкому вкусу хорош и при выпечке сладких и несладких пирогов, например, в кексе с черешней. Однако зачастую этот продукт попадает на стол как самостоятельное блюдо, с которым принято подавать вино, фрукты и даже бахчевые.

Сыр Фета в отличие от других сыров может храниться очень долго, если держать его помещенным в рассол. Так он послужит своеобразной заготовкой на зиму.

Если Фета долго стояла открытой в холодильнике и стала сухой, ее можно реанимировать. Для этого залейте сыр кефиром из расчета 1/2 стакана кефира на 100 г Феты, оставьте на 20 минут и затем слейте кефир.

Салат с черри и сухариками

Состав: филе курицы – 0,4–0,5 кг, яйцо куриное – 2 шт., свежие томаты сорта черри – 10–12 шт., сыр Фета – 100 г, сухарики – 50 г, салатные листья – 5 шт.

Охлажденное филе курицы промываем водой. Снимаем пленку. Удаляем остатки влаги полотенцем или салфеткой. Нарезаем куриную грудку порционными кусочками с учетом того, что в процессе термообработки они уменьшатся в размере.

Разогреваем в сковороде растительное рафинированное масло. Выкладываем филе. Через несколько минут добавляем кипяченую воду. Томим на среднем огне. Когда жидкость полностью выпарится, обжариваем кусочки куриного мяса до появления золотистой корочки.

Промоем салатные листья и просушим. Выложим их на дно салатницы. Сверху выкладываем обжаренное филе.

Яйца отвариваем вкрутую. Когда куриные яйца остынут, снимем скорлупу и нарежем их кубиками.

Выбираем любые по вкусу сухарики и добавляем в салатницу. Их можно приготовить самостоятельно в духовом шкафу или микроволновке.

Промываем водой томаты черри. Обсушиваем их. Разрезаем пополам и выкладываем в салатницу.

Осталось добавить нарезанный кубиками сыр. Приправить салат оливковым маслом.

Салат с красным луком и Фетой

Состав: помидоры – 6 шт., красный лук – 1 шт., огурцы – 3 шт., соль, перец по вкусу, Фета – 1 упаковка, оливковое масло для заправки, зелень (петрушка, можно еще укроп и кинзу), крем бальзамик для заправки.

Огурец режем на кусочки. Смешиваем помидоры и огурцы. Очищаем красный лук, режем его. Кладем к овощам в миску для салата. Режем зелень и кладем ее в салат. Режем Фету на кусочки, добавляем в салат. Также вы можете положить в салат маслины.

Теперь пришел черед заправки для греческого салата. Добавляем оливковое масло и крем бальзамик (итальянский соус, представляющий собой уваренный бальзамический уксус с различными добавками и без них).

Добавляем специи.

Греческий салат

Состав: огурец – 1 шт., томаты – 1–2 шт., черные и зеленые маслины – 200 г, оливковое рафинированное масло – 2 ст. ложки, сыр Фета – 150 г, салатные листья, орегано по вкусу.

Проточной водой промываем салатные листья. Выкладываем их на дно салатницы. Это будет своего рода украшение закусочного блюда.

Промытый огурец нарезаем в форме полуколец. Слишком жесткую и толстую кожицу рекомендуется убирать. С помидоров срезаем плодоножку. Шинкуем овощи кубиками. Сыр Фета нарезаем одинаковыми кубиками и добавляем в салатницу. Маслины выкладываем в дуршлаг и на некоторое время оставляем для стекания сока. Затем отправляем зеленые и черные оливки в салатницу.

Осталось заправить салат оливковым рафинированным маслом и сушеным орегано. Хорошо перемешать.

Закуска с баклажанами

Состав: сыр Фета – 100 г, свежие томаты черри – 150 г, зерновая горчица – 1/2 ч. ложки, чесночные зубки – 1–2 шт., оливковое рафинированное масло, салатных листьев и рукколы – по 50 г, красного лука – половина головки, сушеный тимьян – 2 щепотки, соль по вкусу, баклажаны – 150–200 г, уксус бальзамический – 1 ч. ложка, петрушка – 1 пучок.

Сначала займемся подготовкой зелени. Промоем проточной водой рукколу, петрушку и салатные листья. Выложим зелень на полотенце для просушивания.

Сыр Фета измельчаем равноценными кубиками. Про мытые томаты черри разрежем пополам. Красный лук нарезаем тоненькими полукольцами.

С баклажанов срезаем боковые части. Затем нарезаем баклажаны поперечными тонкими пластинками.

В глубокую посуду наливаем охлажденную фильтрованную воду. Добавляем соль. Опускаем нашинкованные баклажаны в подсоленную воду и оставляем на 20–25 минут. Затем воду сливаем. Разогреваем в сковороде оливковое рафинированное

масло. Выкладываем баклажаны в сковороду и обжариваем до готовности.

В отдельной пиале соединим несколько ложек оливкового рафинированного масла с дижонской горчицей, бальзамическим уксусом и тимьяном. Чесночные зубки пропустим через пресс и добавим в заправку. Все перемешаем.

Листья салата и рукколу рвем руками. Выкладываем зелень в салатницу, добавляем обжаренные баклажаны и примерно 2/3 томатов сорта черри. Добавим сыр и половину приготовленной заправки. Тщательно перемешиваем.

Добавляем оставшиеся томаты и заправку. Украшаем салат измельченной петрушкой.

Салат с помидорами черри

Состав: сыр Фета – 200 г, помидоры черри – 300 г, перец сладкий (красный, желтый) – 3 шт., лук репчатый – 1 маленькая луковица, маслины без косточек, листья салата; для заправки: масло оливковое – 5 ст. ложки, сок лимона – 2 ст. ложки, базилик (свежий или сухой) – 1 ч. ложка, соль, перец черный молотый – по вкусу.

Перец очистить от перегородок и семян, нарезать соломкой. Помидоры черри вымыть, обсушить, разрезать на половинки. Лук очистить, нарезать полукольцами.

Соединить перец, помидоры, нарезанный лук, посыпать солью, перемешать. Для заправки смешать масло, сок лимона и базилик. Заправить салат.

Листья салата вымыть, обсушить и нарезать.

Фету нарезать кубиками. Салат выложить на салатные листья, сверху – Фету, маслины, посыпать перцем. Греческий салат с Фетой готов.

Греческий салат с пекинской капустой и Фетой

Состав: сыр Фета или соленая брынза – 150 г, томаты – 200 г, перец сладкий красный – 1 шт., крупный свежий огурец – 1 шт., лук – 1 шт., черные маслины – 150 г, пекинская капуста – 200 г, оливковое масло – 3–4 ст. ложки.

Шинкуют пекинскую капусту тонкими полосочками, белую часть используют минимально, так как она толстовата и не такая нежная. Используют зелёную часть, которая наилучшим образом подходит для такого салата.

Томаты нарезают средними по размеру дольками, так как помидоры сами по себе небольшие. Если томаты будут крупные, то целесообразней их будет нарезать не так крупно, например, кубиками.

Измельчают дольками свежий огурчик, шинкуют тоненькими полуколечками лук, режут квадратиками вымытый красный сладкий перец (удалив в нем семечки и хвостик), разрезают маслины на половинки вдоль.

Кладут в миску все продукты, к ним добавляют крупно нарезанную кубиками Фету и поливают маслом.

Овощной греческий салат

Состав: помидоры – 250 г, болгарский перец – 150 г, огурцы – 200 г, репчатый лук – 70 г, сыр Фета – 100 г, маслины без косточки – 50 г, оливковое масло – 3 ст. ложки, лимонный сок – 1 ст. ложка.

Помидоры нарезаем кубиком. Огурцы полумесяцем. Перец соломкой. Лук нарезаем полукольцами. Сыр нарезаем кубиком. Смешиваем оливковое масло и лимонный сок. Соединяем ингредиенты и заправляем. Выкладываем сыр поверх салата. Так как сыр солёный, салат не солим. Украшаем салат маслинами.

Сырный греческий салат

Состав: Фета – 200 г, черные маслины – 150 г, огурцы – 100 г, помидоры – 100 г, красный сладкий перец – 150 г, лук – 1 шт., листья салата – 1 пучок, сок лимона – 2 ст. ложки, оливковое масло – 3 ст. ложки.

Свежие огурцы промывают водой, срезают все хвостики, измельчают, нарезают полумесяцем, чтобы удобнее было кушать салат.

Помидоры моют и нарезают дольками. Красный сладкий перец нарезают квадратиками, удалив внутренности, перегородки, семена и хвостики.

Тоненько шинкуют луковицу, она придаст салату некую остроту. Фету режут крупно, чтобы вышли квадратики. Сыр мягкий, поэтому не спеша нажимают ножом.

Берут глубокую посудину, в нее перекладывают овощи: огурцы, помидоры, лук, перец.

Поливают овощи оливковым маслом, добавляют лимонный сок. Когда используют лимонный сок, соль не добавляют. Размешивают. Теперь в салат кладут половинки маслин, а также добавляют Фету.

На плоскую широкую тарелку кладут листья салата. На подушку из листочков салата кладут все компоненты.

Рецепты с сыром Маскарпоне

Сыр Маскарпоне является сливочным и мягким продуктом, который используют как в десертах, так и в основных блюдах. Его придумали на севере Италии ещё в XVI веке. Создаётся он с помощью загустения кисло-молочных продуктов. Блюда из сыра маскарпоне бывают очень разными. Его можно использовать как

дополнение к пасте, ризотто и подобным горячим блюдам. Тогда другие ингредиенты обволакиваются его нежной структурой и всё становится более мягким. Именно поэтому рецепты с сыром маскарпоне часто используются в кондитерской отрасли.

Самый известный десерт на основе этого продукта – тирамису. Воздушный крем очень хорошо гармонирует с шоколадным оттенком. Создано много прекрасных тортов, где используется похожий крем. Такая выпечка просто тает во рту.

Паста из эпохи Средневековья

Состав: паста – 450 г (фетуччини с добавлением сока свеклы), фарш мясной – 500 г (курица и говядина), Маскарпоне – 2 ст. ложки, орехи грецкие – 2 ст. ложки, клюква вяленая – 200 г, семена фенхеля – 1 щепотка, Пармезан – 100 г (или сыр твердых сортов), масло оливковое – 1 ст. ложка, соль – по вкусу, перец – по вкусу.

Клюкву залейте теплой водой на 5 минут, слейте и обсушите. Орехи и семена фенхеля измельчите.

В глубокой сковороде разогрейте масло и на сильном огне обжарьте мясной фарш до румяной корочки в течение 5 минут. Уменьшите огонь до среднего. Фетуччини отварите в кипящей соленой воде согласно инструкции на упаковке.

Отодвиньте фарш в сторону, высыпьте орехи и обжарьте их в течение двух минут.

Затем добавьте клюкву, перемешайте. С фетуччини слейте отвар, но оставьте пару столовых ложек. Добавьте отвар и фетуччини к фаршу, перемешайте.

Теперь очередь Маскарпоне и твердого сыра, натертого на мелкой терке. Перемешиваем и подаем.

Крем-десерт с клубникой

Состав: Маскарпоне – 500 г, сахар – 100 г, яичный желток – 3 шт., сок лимона, печенье, клубника.

При помощи миксера взбейте желтки и сахар. Когда масса станет однородной, перенесите ее на водяную баню и продолжайте перемешивать, убирая остатки ложкой со стенок кастрюли. Готовый крем накройте пленкой и остудите.

Переложите Маскарпоне в миску и разомните сыр вилкой. Добавьте к нему яичный крем и перемешайте миксером на низкой скорости. Клубнику разомните, сбрызните ее соком лимона и смешайте с двумя ложками сахара. Печенье измельчите в крошку.

Возьмите креманки и наполните их на одну треть кремом. После этого положите слой клубники. Повторите последовательность еще раз.

Перед подачей десерт следует посыпать крошкой из печенья.

Тирамису

Состав: сыр Маскарпоне – 400 г, печенье Савоярди – 300 г, крепкий кофе – 250 мл, сахарная пудра – 150 г, яйца – 5 шт., коньяк – 2 ст. ложки, какао-порошок – 2 ч. ложки.

Заварите крепкий кофе и соедините его с коньяком.

Отделите белки от яиц и уберите их в холодильник. Желтки взбейте с сахарной пудрой до однородности. Соедините полученную массу с Маскарпоне и перемешайте.

Белки посолите и взбейте в пену. Добавьте готовый продукт в крем и перемешайте.

Возьмите для десерта глубокую форму и выложите на ее дно слой печенья, которое перед этим следует обмакнуть в кофе. Выложите половину крема и покройте его еще одним слоем Савоярди. После этого завершите работу, положив и разровняв оставшийся крем.

Поставьте десерт в холодильник на шесть часов (можно и на всю ночь). Перед подачей посыпьте тирамису какао.

Многие кулинары используют для этого десерта обычный бисквит или готовят печенье самостоятельно.

Торт с Маскарпоне

Состав: миндаль для коржей – 150 г, сахар – 150–200 г, яичные белки – 3 шт., ванилин – по вкусу, сыр Маскарпоне – 250 г, сахарную пудру – 100–150 г, ванилин для крема – по вкусу, шоколадную стружку для украшения.

Миндаль измельчите с помощью блендера или мясорубки. Полученную крошку смешайте с яичными белками, ванилином и сахаром. Поместите миску с продуктами на водяную баню и нагревайте на среднем огне. Когда сахар полностью растворится и миндаль приобретет более светлый оттенок, посуду можно снять с плиты.

Застелите форму для запекания пергаментом и вылейте в нее одну треть теста. Запекайте корж в разогретой духовке до готовности. После этого испеките еще два коржа.

Для крема взбейте сыр с ванилином и сахарной пудрой.

Сложите коржи друг на друга, щедро смазывая каждый кремом. Обрежьте неровные края острым ножом, а потом покройте их пропиткой.

Поместите десерт в холодильник на несколько часов, а перед подачей посыпьте шоколадной стружкой.

Чизкейк с Маскарпоне

Состав: печенье – 300 г, масло сливочное – 150 г, Маскарпоне – 500 г, сливки – 200 мл, сахар – 150 г, желатин – 20 г.

Желатин замочите в воде, как это описано на упаковке.

Измельчите печенье блендером. Масло растопите.

Соедините крошку с остывшим маслом. Полученную массу

выложите в разъемную форму, выровняйте и плотно прижмите ко дну. Желатин нагрейте на огне до полного растворения, но не доводите до кипения.

С помощью миксера взбейте сливки и сахар. Добавьте к крему Маскарпоне и еще раз перемешайте. Соедините начинку с желатином.

Положите сырную массу на основу, разровняйте ее и отправьте в холодильник на четыре часа.

Разрежьте готовый десерт на порционные куски и подавайте к столу.

Маффины

Состав: сыр Маскарпоне – 600 г, яйца – 3 шт., сахар – 1 стакан, ванильный сахар – 1 ч. ложка, соль – 1 щепотка, цедра половинки лимона, мука – 2 ст. ложки, лимонный сок – 1 ст. ложка, любые мягкие фрукты или ягоды – по вкусу, желатин – 10 г.

Взбейте сыр миксером, а затем добавьте к нему сахар, ванильный сироп, цедру, соль и муку. Введите по одному яйца, не переставая перемешивать продукты.

Разлейте тесто в силиконовые формы, наполнив их на две трети. Выпекайте угощение до готовности, а перед подачей украсьте его по своему усмотрению.

Маффины будут отлично смотреться на столе, если их предварительно полить желе и украсить кусочками свежих фруктов.

Итальянский пирог с сыром

Состав: печенье – 1,5 стакана, сахар – 1/4 стакана, масло – 6 ст. ложек, Маскарпоне – 3 упаковки, рикотта – 250 г, яйца – 3 шт., сахар для начинки – 1 стакан, сметана – 1 чашка, ванильный экстракт – 1 ч. ложка.

Крекеры измельчите в крошку, соедините ее с мягким сливочным маслом и сметаной. Переложите полученную массу в форму и прижмите ее руками.

С помощью миксера взбейте Маскарпоне и сахар. Добавьте к ним семена ванили, рикотту и щепотку соли. Постепенно введите в крем яйца, не забывая постоянно перемешивать массу.

Выложите начинку на основу и отправьте пирог запекаться в разогретую духовку. Чтобы блюдо не высохло, поставьте на решетку (под ним) миску с водой.

Через час, когда сырная масса застынет, выключите огонь и откройте дверцу духовки.

Когда пирог немного остынет, смажьте его кремом, приготовленным из взбитой сметаны и сахара. Этот пирог можно смело хранить в холодильнике – он не потеряет своих вкусовых

свойств.

Булочки с корицей

Состав: молоко – 200 мл, дрожжи сухие быстродействующие – 1 упаковка (11–12 г), соль – 1 ч. ложка, яйца – 2 шт., размягченное сливочное масло – 180 г, мука – около 4 стаканов, сахар – 1,5 стакана, ванильный сахар – 1 упаковка, корица – 20 г, сахарная пудра – 1 стакан, сыр Маскарпоне – 150–200 г.

В теплое молоко добавляем дрожжи и оставляем минут на 10–15. Яйца взбиваем (желательно при помощи миксера).

Добавляем взбитые яйца к молоку.

Также вводим 0,5 стакана сахара, половину пакетика ванильного сахара и 45 г сливочного масла, перемешиваем.

Муку соединяем с солью и постепенно добавляем, вымешивая тесто. Главное – не переусердствовать с количеством муки, иначе булочки будут слишком жесткими! Как только тесто перестало липнуть к руками – значит муки достаточно.

Накрываем емкость с тестом и убираем подходить на 1 час. Когда тесто готово, обминаем его и раскатываем в большой пласт толщиной около 5 мм. Смазываем пласт 45 г сливочного масла. Посыпаем смесью из 1 стакана сахара и корицы, оставляя сбоку непосыпанной полоску 2–3 см.

Скатываем пласт в рулет, плотно прижимая его. Непосыпанная полоска будет в конце служить «швом». Нарезаем рулет кусочками толщиной 3–4 см и каждую булочку слегка придавливаем.

Противень застилаем бумагой для выпечки, смазываем её сливочным маслом. Выкладываем булочки.

Выпекаем в духовке, предварительно разогретой до 180 °С, в течение 25 минут.

Пока булочки выпекаются, готовим крем. Соединяем сахарную пудру и 90 г сливочного масла. Добавляем сыр Маскарпоне и хорошенько перемешиваем.

Готовые булочки еще горячими поливаем кремом.

Когда булочки остынут, их можно кушать. Несъеденные булочки хранить лучше в холодильнике.

Фруктовый салат с Маскарпоне

Состав: Маскарпоне – 250 г, фрукты и ягоды по вкусу (абрикосы, персики, ежевика, клубника, ананасы, киви, черника, смородина), орехи по вкусу.

Рецепт салата довольно прост. Измельчите фрукты ножом. Разомните сыр вилкой. Соедините все подготовленные продукты и перемешайте.

Рецепты с сыром Пармезан

Сыр Пармезан ценится за достаточное количество белка, чем

важен для кулинарии. В нем большое содержание макроэлементов, его полезные вещества легко усваиваются и быстро перевариваются в организме человека. Он богат кальцием, укрепляет кости и зубы, является питательным продуктом (в 100 г содержится 292 килокалории). В продажу этот вид сыра поступает уже в нарезанном или натертом виде, так как головка сыра весит до 40 кг. Если он не измельчен, то желательно натирать сыр незадолго до употребления, так как он долго не хранится. Пармезан – едва ли не единственный сыр, в который не вводятся искусственные добавки. Пармезан успешно применяется в кулинарии разных стран мира. Его используют в основных блюдах, пастах или ризотто, посыпают им пиццу. Подают его самостоятельно или с каким-либо кушаньем. Сыр подают также с фруктами и орехами. Пармезан добавляют в соусы и салатные смеси, такие как «Цезарь классический».

Салат с фасолью и сыром Пармезан

Состав: 200 г копченого сыра Пармезан, 1 кг фасоли, 50 мл растительного масла, 1 луковица, петрушка, соль.

Предварительно замоченную на ночь фасоль отварить так, чтобы зерна сохранили свою форму, и откинуть на дуршлаг, чтобы стекла жидкость. Посолить, добавить растительное масло и перемешать, потом переложить на блюдо. Сверху посыпать измельченным сыром Пармезан, измельченной петрушкой и колечками лука.

Салат Цезарь с курицей и пармезаном

Состав: куриные филе – 2 шт., листья зеленного салата, помидоры черри, чеснок, сыр Пармезан, соль, перец по вкусу, итальянские травы; сухарики: багет или любой другой батон, сливочное масло; соус: куриные яйца – 2 шт., лимон – 1/2 шт., оливковое масло – 100 мл, сыр – 2 ст. ложки, приправы по вкусу, горчица – 20 г.

Рецептов этого салата наверное тысячи и все они разные, этот рецепт будет легким и вкусным.

Вымойте листья салата и положите их сушиться. Про мойте куриное филе, просушите и смажьте оливковым масло, посолите и поставьте жариться на сковородке гриль, если её нет, возьмите обычную сухую сковородку. Готовое филе нарезать ломтиками. Обсохшие листья порвите или порежьте, как больше нравится и сложите в миску для салата. Сверху выложите курицу и порезанные помидорчики черри.

Добавьте измельченный чеснок. Не переборщите с чесноком, не более 2 долек.

Нарежем багет, как на бутерброды, и обжарим на сковородке со сливочным масло до чуть золотой корочке. После, когда багет

затвердеет, режем его на сухарики. Сухарики оправляем в миску с салатом. Теперь все солим, перчим и добавляем итальянские травы.

Теперь самое сложное это соус. Яйца необходимо кинуть в кипящую воду на 1–2 минуту, яйца не должно сварится, а только чуть загустеть. После разбить их в миску добавить лимон, не переборщите, а то будет слишком кисло. Далее добавляем оливковое масло, тертый сыр, горчицу (не острую) и приправы по вкусу. Многие еще добавляют анчоусы, они придают особый вкус, но их сложно найти. И все это хорошенько взбиваем блендером. Вот и все соус готов. Поливаем им салат, перемешиваем и сверху украшаем тертым Пармезаном.

Макаронная запеканка с фаршем и сыром

Состав: макаронные изделия (пенне, ригатони, рожки или букатини) – 50 г, оливковое масло, купаты или говяжий фарш – 450 г, репчатый лук – 1 шт., чеснок – 3–4 зубчика, свежий рубленый розмарин или базилик – 1 ст. ложка, итальянская приправа – 1 ст. ложка, красный молотый перец – 1/2 ч. ложки, соус маринара или томаты в собственном соку – 1 л, тертый сыр Моцарелла – 250 г, тертый сыр Рикотта – 1 стакан, тертый сыр Пармезан – 1 стакан.

Доведите до кипения в средней кастрюле 2 л воды, добавьте 1 ст. ложку поваренной соли и отварите макароны согласно инструкции на упаковке до состояния аль-денте. Готовую пасту опрокиньте на дуршлаг, промойте холодной водой, верните в кастрюлю и добавьте немного оливкового масла, чтобы макароны не слиплись, пока вы будете готовить соус.

Если вы используете купаты, то отделите фарш от кожуры, разомните его вилкой. Разогрейте большую сковороду на среднем огне, добавьте столовую ложку оливкового масла. В разогретое масло запустите фарш или разделанные купаты. Подавите вилкой и равномерно распределите по дну сковороды. Обжарьте фарш, периодически помешивая, до золотисто-коричневого цвета. Посолите фарш по вкусу.

Когда мясо достаточно подрумянится, добавьте нарезанный мелкими кубиками репчатый лук, обжарьте до мягкости в течение 4–5 минут. Затем подавите чеснок, добавьте рубленый розмарин или базилик, итальянские приправы, красный молотый перец. Тщательно перемешайте и жарьте в течение минуты. Затем добавьте соус маринара или томаты в собственном соку, перемешайте и доведите до кипения, потушите в течение нескольких минут и снимите с огня.

Разогрейте духовку до 180 °C. Возьмите керамическую или стеклянную форму для запекания с высокими бортами и

выложите на дно небольшим ровным слоем соус. Сверху добавьте половину сыра Рикотта. В макароны добавьте 1–2 ст. ложки соуса, тщательно перемешайте и выложите в форму для запекания поверх сыра Рикотта.

На пасту выложите оставшуюся часть соуса, а сверху посыпьте Моцареллой, Рикоттой и Пармезаном. Запекайте в духовке при 180 ˚С в течение 20 минут до образования золотистой корочки.

Готовую запеканку достаньте из духовки, слегка остудите и сразу же подавайте к столу.

Запеканка из картофельного пюре и куриного фарша

Состав: картофель – 1 кг, куриный фарш – 500 г, лук – 1 головка, помидоры – 1 шт., молоко – 50 мл, сливочное масло – 50 г, тертый сыр Пармезан – 100 г, растительное масло – по вкусу, яйцо куриное – 1 шт., соль по вкусу.

Картофель моем, очищаем от кожуры, заливаем водой и ставим на огонь для приготовления картофельного пюре. Солим по вкусу. Отвариваем до полной готовности. Сливаем воду, перетираем в пюре, добавляем молоко и сливочное масло. Все тщательно взбиваем до воздушной массы.

Фарш перекручиваем с луком в мясорубке, приправляем солью, добавляем перетертый помидор и обжариваем до готовности на растительном масле. Сыр натираем на терке, высыпаем в отдельную тарелку.

Остывшее картофельное пюре укладываем на дно формы, смазанной растительным маслом, следующим слоем выкладываем обжаренный фарш, посыпаем натертым сыром, начинку накрываем слоем пюре.

Яйцо разбиваем в небольшую миску, взбиваем и смазываем им запеканку. Отправляем запеканку в разогретую до 180 ˚С духовку на 30 минут.

Подавать можно со сметаной и зеленью (по желанию).

Сырная запеканка из цветной капусты и брокколи

Состав: брокколи, нарезанный крупными кусками, – 4 стакана, нарезанные соцветия цветной капусты – 4 стакана, тертый сыр Чеддер – 1/2 стакана, тертый сыр Пармезан – 1/2 стакана; для соуса: топленое масло – 1 ст. ложка, мелко нарезанный репчатый лук – 1/2 головки, соль – 1/2 ч. ложки, молотый черный перец – 1/2 ч. ложки, нарезанные соцветия цветной капусты – 4 стакана, говяжий бульон – 360 мл, молоко – 1 стакан, дижонская горчица – 1 ст. ложка, тертый сыр Чеддер – 1/2 стакана, тертый сыр Пармезан – 1/2 стакана.

В большой кастрюле доведите три литра подсоленной воды до кипения. В кипящую воду добавьте 4 стакана соцветий цветной

капусты, накройте крышкой и варите 2 минуты, затем добавьте брокколи и продолжайте варить еще 2 минуты. Слейте воду и переложите цветную капусту и брокколи в большую миску, промойте струей холодной воды, пока вода и овощи в миске не станут холодными. Это позволит остановить процесс приготовления овощей. Опрокиньте их на дуршлаг и оставьте в сторону.

Разогрейте духовку до 180 °C. Для приготовления соуса растопите масло в средней кастрюле на среднем огне.

Добавьте нарезанный лук, соль, перец и жарьте в течение 3-х минут. Добавьте 4 стакана соцветий цветной капусты и продолжайте тушить в течение 2-х минут, затем влейте бульон и доведите его до кипения. Снизьте огонь, накройте крышкой и тушите еще 8–10 минут.

Снимите кастрюлю с огня, добавьте молоко, дижонскую горчицу, тертый Чеддер и Пармезан и с помощью обычного или погружного блендера измельчите до получения однородной массы. Полученным соусом залейте отваренные цветную капусту и брокколи и тщательно перемешайте.

Полученную смесь переложите в кассероль или обычную форму для выпечки. Сверху щедро посыпьте Пармезаном и Чеддером. Выпекайте в разогретой до 180 °C духовке 30–35 минут до золотистой корочки, пока не подрумянится сыр. Достаньте запеканку из духовки, дайте ей остыть 5–10 минут и подавайте к столу.

Ризотто с курицей и грибами

Состав: рис – 400 г, куриный или овощной бульон, замороженная овощная смесь, куриное филе – 360 г, сливки – 150 г, грибы шампиньоны, сыр Пармезан, лук репчатый, чеснок, итальянские травы.

В глубокой сковородке с антипригарным дном разогреваем масло. Добавляем лук и дольку чеснока для запаха. Всыпем в сковородку промытый рис и обжариваем минуту для придания ему вкуса. Закидываем все овощи и вливаем бульон. И варим минут 15 под закрытой крышкой. Курицу отвариваем заранее и добавляем через 15 минут уже готовую и порезанную, туда же добавляем Пармезан, сливки, соль и травы. Варим еще минуты 3, снимаем с плиты и даем настояться 10 минут. Можно подавать.

Запеканка из риса и кабачков

Состав: рис (длиннозерный) – 1/3 стакана, масло оливковое – 2 ч. ложки, лук репчатый (небольшой) – 1 шт., кабачок (или цуккини, среднего размера, тертый) – 1 шт., яйцо куриное – 3 шт., сыр твердый (тертый) – 3/4 стакана, Пармезан (тертый) – 2 ст. ложки.

Разогрейте духовку до 180 °C. Смажьте маслом посуду, в которой будете выпекать. Выстелите ее бумагой для выпечки. Рис залейте 2/3 стакана воды и поставьте на огонь. После закипания уменьшите огонь и варите 10–12 минут. Снимите с огня и оставьте под крышкой на 3 минуты. В сковороде разогрейте масло, добавьте лук. Готовьте, помешивая, 3–5 минут до мягкости. Переложите в большую миску, добавьте кабачки, рис, яйца и 1/2 стакана сыра. Хорошо перемешайте. Добавьте соль, перец по вкусу. Выложите получившуюся смесь в подготовленную форму для запекания. Посыпьте Пармезаном и оставшимся сыром. Запекайте 30–35 минут, пока не схватится.

Запеченные баклажаны с сыром Пармезан

Состав: баклажаны 2 шт., мука для панировки, оливковое масло для обжарки, чеснок по вкусу, сухари панировочные, тертый Пармезан.

Баклажаны порезать тонкими ломтиками и замочить в холодной воде минут на 30. Достать, выложить на тарелку, посыпать солью и дать постоять минут 20–30. Разогреть сковороду с оливковым маслом. Обвалять баклажаны в муке и поджарить до золотистого цвета.

Смешать тертый Пармезан, хлебные крошки и чеснок. Выложить полоски баклажанов на противень для запекания и посыпать смесью с сыром.

Выпекать в духовке на 190 °C, пока они не станут румяными.

Куриная грудка с соусом чили

Состав: кокосовое молоко или сливки, лук, чеснок – 2 зубчика, куркума – 1/2 ч. ложки, масло оливковое, паста чили, куриный бульон, сыр Пармезан, белый засохший хлеб, куриное филе – 4 шт., яйца – 4 шт., соль и перец.

Сварите яйца и почистите. Размочите в кокосовом молоке или сливках 4 куска хлеба до однородной каши. В сковороду налейте масло, обжарьте лук и чеснок, добавьте хлебное пюре. Туда же киньте все приправы и пасту чили, перемешайте. Готовьте 3–5 минут до загустения, после влейте бульон и добавьте сыр. Держите, помешивая, эту смесь около минуты. Снимите с огня и с помощью блендера доведите все это состояния пюре.

Куриное филе обмажьте маслом и специями и обжарьте на сковороде минут 10. После запекайте их в духовке еще минут 10.

В тарелку вылейте соус, сверху выложите курицу и чуть полейте соком лайма и украсьте все разрезанными пополам яйцами.

Брускетта с помидорами

Состав: багет, помидоры – 3 шт., масло оливковое, чеснок,

соль, зелень, сыр Пармезан, итальянские травы, бальзамический крем.

Возьмите багет и поджарьте в духовке или на сухой сковороде до золотистого цвета. Помидоры и чеснок мелко нарезать и закинуть в разогретую сковороду с оливковым маслом. Готовить их несколько минут, пока они не станут немного мягкими. Капнуть немного бальзамического крема.

Готовый хлеб пропитать остатками оливкового масла и выложить сверху помидора, посолить по вкусу и добавить специи. Сверху посыпать все пармезаном.

Цветная капуста с сыром, чесноком и зеленью

Состав: капуста цветная – 1 кочан, масло оливковое – 2 ст. ложки, сыр Пармезан – 100 г, чеснок – 1–2 зубчика, зелень петрушки – 1/2 пучка, перец черный молотый, соль.

Разобрать цветную капусту на соцветия. Хорошо промыть. В большой емкости смешать оливковое масло, рубленый чеснок, четверть стакана тертого сыра Пармезан. Добавить в масляную смесь цветную капусту, перемешать, она должна покрыться маслом и сыром.

Выложить смесь на противень, застеленный фольгой. Посолить, поперчить по вкусу. Печь в духовом шкафу в течение 45 минут, поворачивать каждые 15 минут.

Готовое блюдо можно посыпать рубленой зеленью петрушки.

Рецепты с Грузинскими сырами

В Грузии очень популярны сыры. Это исключительно сыры рассольного типа, приготовляемые в основном бурдючным и отчасти кувшинным способом. В Западной Грузии сосредоточено производство неострых, пресноватых сыров с кисломолочным вкусом – сулугуни и имеретинского. В высокогорных северных районах Восточной Грузии делают острые и соленые сыры – кобийский, тушинский и грузинский.

В грузинской кухне сыры используют при приготовлении горячих блюд, как вторых, так и первых (гадазелили). Сыр отваривают или разваривают в молоке, жарят на вертеле и на сковороде в масле, запекают в тесте, вымачивают, толкут, сдабривают маслом и пряностями.

Грузинские сыры: имерули квели (имеретинский сыр); сулугуни – рассольный сыр из региона Самегрело; тенили – сыр из Месхетии; гуда (гудис квели) – овечий сыр из региона Тушети; надуги – сливочно-творожный сыр, подобный итальянской рикотте; тушинский сыр; картули квели (грузинский сыр) – сыр из коровьего, овечьего, козьего либо буйволиного молока, либо из их смеси; кобийский (подобный по технологии изготовления осетинскому) сыр производят из овечьего молока в

муниципалитете Степанцминда.

В различных местах Грузии пекутся разнообразные виды лепешек с сыром – хачапури, самые известные из которых хачапури по-аджарски (в форме лодочки с яйцом сверху), по-имеретински (круглые закрытые), по-мегрельски (круглые, сверху покрыты сыром сулугуни), рачинские (круглые, с фасолевой начинкой, сваренной с рачинским беконом), пеновани (из слоеного теста) и ачма – вареное тесто с сыром.

Хачапури – мучное изделие с большим содержанием сыра: его в хачапури примерно вдвое больше по весу, чем муки. Внешне хачапури напоминают крупные ватрушки (закрытые и открытые), начиненные рассольными сырами и выпекаемые на чугунных сковородках. Размеры хачапури обычно соответствуют размерам сковородок, на которых их приготовляют. Для начинки в хачапури используют имеретинский сыр, чанах, кобийский, брынзу. Предварительно их освобождают от соли, для чего нарезают плоскими ломтями толщиной 1 см, кладут в эмалированную посуду, заливают холодной водой (только молодой имеретинский сыр не подвергают предварительному замачиванию), закрывают крышкой и вымачивают 2–5 часов в зависимости от степени солености сыра. Затем сыр откидывают на дуршлаг, слегка отжимают через марлю или бязь, после чего толкут, подмешивая взбитые сырые яйца и сливочное или топленое масло. Из полученной смеси формуют шары величиной с крупное яблоко и оставляют на 2–3 часа и даже более созревать.

Гебжалия

Состав: сметана – 1 стакан, сыр сулугуни – 150 г, зелень мяты – 2 ч. ложки, чеснок – 2 зубчика, зелень кинзы, красный молотый перец, кориандр, хмели-сунели, соль.

Смешать мяту, перец, кориандр, хмели-сунели, подлить 2 столовые ложки кипятка и перемешать. Добавить сметану, рубленую кинзу, слегка подсолить и перемешать. Сыр нарезать кубиками и смешать со сметанной смесью, выдержать пару часов, чтобы сыр как следует пропитался соусом.

Закуска из имеретинского сыра

Состав: молодой имеретинский сыр – 500 г, зелень эстрагона – 1 ст. ложка, зелень мяты – 2 ст. ложки (или сухой мяты – 3 ч. ложки), красный молотый перец – 1 ч. ложка.

Сыр раскрошить и истолочь вместе с пряностями в деревянной ступке или эмалированной миске. Подавать как закуску с мчади и гоми.

Гадазелили

Состав: имеретинский сыр – 500 г, молоко – 2 л, зелень мяты по вкусу.

Молодой несоленый или малосоленый свежий имеретинский сыр разделить пополам, положить в кастрюлю, залить горячим молоком и поставить варить. Когда сыр сварится (размякнет), вынуть его из кастрюли и переложить в миску. Затем обдать сыр кипящим молочно-сырным отваром, после чего растереть сыр ложкой, а использованный отвар слить обратно в кастрюлю и повторить эту процедуру несколько раз, пока сыр хорошо не разотрется, а отвар не загустеет. Перед подачей на стол сыр нарезать на порционные куски и положить в тарелки. В кипящий молочно-сырный отвар всыпать нарезанную зелень мяты. Через 2 минуты снять с огня и разлить по тарелкам с сыром.

Сулугуни жареный

Состав: сулгуни – 1 круг, масло – 50 г, мука – 4 ст. ложки.

Круг сулгуни разрезать пополам, затем каждый полукруг разделить надвое плашмя, чтобы получилось 4 плоских полукружия. Сковороду с маслом разогреть, обвалять каждое полукружие сулгуни в муке, положить на сковороду, обсыпать сверху мукой, прикрыть тарелкой и жарить 3–5 минут, затем перевернуть сыр, вновь обсыпать его сверху мукой и жарить, не прикрывая тарелкой, еще 3–4 минуты. Подавать с пряной зеленью и мчади.

Квари

Состав: для теста: сыворотка или вода – 250 мл, мука – 4 стакана, яйцо – 1 шт., растительное масло – 50 мл, соль; для начинки: сулугуни – 350 г, соль.

Сыворотка должна быть холодной, из холодильника. Яйцо, соль и масло взбить венчиком, добавить сыворотку и еще немного взбить. Порциями подсыпать муку и замесить тесто. Оно не должно быть очень плотным. Накрыть полотенцем и оставить на 20 минут. За это время сыр натереть на мелкой терке. Если сулугуни очень соленый, то соль можно не добавлять. Если сыр очень рассыпчатый и не слипается, то добавить в него 3–4 столовые ложки кипятка и быстро перемешать. Отщипывать небольшие кусочки от теста, раскатывать достаточно тонко. На середину выкладывать начинку и защипывать края. Поставить кастрюлю с водой на огонь, добавить соль и 2 столовые ложки растительного масла. Когда вода закипит, выложить в воду квари и варить до готовности. Подавать со сливочным маслом и сметаной.

Баклажаны, печенные с сыром и мацони

Состав: баклажаны – 500 г, мацони – 500 мл, свежий малосоленый сыр – 200 г, яйцо – 2 шт., топленое масло – 150 г, соль.

Освободить от зерен сердцевину молодых баклажанов, не

разрезая их на половинки. Выложить их на противень, испечь до полуготовности. Сваренные вкрутую яйца очистить, мелко нарезать и перемешать с измельченным сыром. Добавить в начинку топленое масло. Фаршем наполнить подготовленные баклажаны. Выложить их на сковороду с каким-либо жиром или маслом, поставить в духовой шкаф и запечь. Готовые баклажаны выложить на блюдо и сверху залить взбитым мацони.

Чвиштари с сыром по-мегрельски

Состав: сулугуни – 200 г, кукурузная мука – 400 г, яйцо – 1 шт., сливочное масло – 50 г, сахар – 1 ч. ложка, соль – 1 ч. ложка, растительное масло – 100 мл, молоко или вода – 230 мл.

Кукурузную муку всыпать в миску, добавить яйцо, сливочное масло, соль и сахар, молоко или воду. Все хорошенько перемешать (понадобится около 5 минут). Лучше смешивать рукой. Полученную смесь разделить на 6 частей, скатать в шарики. Сыр сулугуни нарезать на толстые ломтики. Каждый ломтик сулугуни вдавить в комок из кукурузной муки. Залепить чвиштари, формуя как бы котлетку. Жарить на сковороде в предварительно разогретом масле. Сначала на медленном огне под закрытой крышкой. Через 5–6 минут осторожно перевернуть и жарить на слабом огне, но уже без крышки, еще 5 минут.

Чемква

Состав: имеретинский сыр – 500 г, молоко – 750 мл, кукурузная мука – 2 стакана.

Сыр натереть на крупной терке, всыпать в кипящее молоко, проварить примерно 5 минут, растирая, чтобы не было комков. Затем постепенно всыпать просеянную кукурузную муку и продолжать варить на умеренном огне, все время помешивая, до консистенции густой каши, подержать на очень слабом огне еще 3 минуты.

Элардж

Состав: кукуруза крупного помола – 2 стакана, кукурузная мука – 1 стакан, сыр – 1 кг, вода – 2 л.

Кукурузу крупного помола всыпать в кастрюлю, залить кипящей водой и поставить варить до тех пор, пока она хорошо не разварится (приблизительно 70–80 минут). Во время варки кукурузу необходимо периодически перемешивать. Затем постепенно всыпать просеянную кукурузную муку и продолжать варить на слабом огне приблизительно 30 минут, перемешивая и растирая образующиеся комки. После этого кастрюлю с элардж снять с огня, добавить, раскрошенный или нарезанный на тонкие ломтики малосольный свежий сыр (сулугуни или имеретинский), тщательно перемешать, поставить на слабый огонь и, помешивая, продолжать варку до тех пор, пока весь сыр не уварится (на это

потребуется 5–8 минут). Подавать горячим.

Гведзели

Состав: для теста: мука – 2 стакана, сливочное масло – 100 г, сахар – 2 ч. ложки, сметана – 6 ст. ложек, соль – 1/2 ч. ложки; для начинки: молодой несоленый сыр – 300 г, яйцо – 4 шт.

Из перечисленных ингредиентов замесить тесто. Половину теста раскатать в пласт толщиной 1 см и положить на смазанный маслом противень. Сыр нарезать ломтиками и расположить ровным слоем по раскатанному тесту. Поверх сыра выложить слой нарезанных кружочками сваренных вкрутую яиц. Из остального теста раскатать пласт, накрыть им начинку. Выпекать пирог в разогретой духовке 20–30 минут при температуре +200–210 ˚С.

Ачма

Состав: яйцо – 5 шт., пахта или мацони – 300 мл, мука – 1 кг, сулугуни – 1 кг, сливочное масло – 450 г, соль.

Немного взбить яйца, добавить пахту, соль, потом всыпать муку и хорошо перемешать, а затем отбить. Тесто должно быть гладким и эластичным. Не обязательно сыпать весь килограмм, это зависит от качества муки. Тесто разделить на 7–9 частей, две из них должны быть больше других, это первый и последний слой. Сыр потереть на крупной терке и посолить. Сливочное масло растопить и держать его постоянно растопленным. В большой кастрюле вскипятить подсоленную воду. Один из больших кусков теста тонко раскатать по размеру формы так, чтобы тесто немного свешивалось через края формы (на 1–2 см). Этот слой не варится. Обильно смазать его растопленным маслом. Взять один из меньших кусков теста, раскатать так тонко, как это возможно. Осторожно опустить его в кастрюлю с кипящей водой, чтобы оно не слиплось. Отваривать 10–15 секунд. Потом аккуратно вынуть шумовкой и положить в дуршлаг. Потом промыть в холодной проточной воде. Дать воде стечь и уложить пласт теста на первый слой, обильно смазать маслом. После этого выложить на него часть сыра. Далее отваривать, вынимать, смазывать маслом и класть сыр на все следующие слои кроме последнего. Если тесто немного порвалось, это не страшно, целыми должны быть первый и последний слои теста. На предпоследний слой сыр не выкладывается. Последний слой готовить, как первый. Накрыть им ачму, а края аккуратно подвернуть под первый слой. Осторожно утрамбовать ачму руками, смазать маслом и убрать в холодильник.

На следующий день ачму перед запеканием необходимо нарезать на порционные куски. Поставить в духовку и запекать около часа. Она должна подрумяниться. Готовится ачма перед

самым приходом гостей и подается на стол обязательно горячей. Хорошо к ней подать холодный густой мацони.

Пеновани

Состав: для теста: мука – 500–600 г, сливочный маргарин – 250 г, вода – 250 мл, столовый уксус – 2 ч. ложки, яйцо – 1 шт.; для начинки: несоленый рассольный сыр – 600–700 г, 1 яйцо для обмазки.

Замесить мягкое тесто из просеянной муки с водой, яйцом и уксусом. Разделить на три равных части маргарин. Раскатать тесто в прямоугольный пласт, смазать всю его поверхность одной частью размягченного маргарина, сложить конвертом, снова раскатать в такой же прямоугольник, смазать второй частью маргарина, еще раз сложить, раскатать и смазать в третий раз, сложить и, накрыв пленкой, убрать на 1,5 часа в холодильник. Потом тесто раскатать в тонкий пласт, сверху уложить начинку из тертого на крупной терке сыра, разровнять, собрать уголки теста к центру, тщательно защипнуть, перевернуть заготовку, затем раскатать тесто с начинкой внутри по размеру противня. Выложить пеновани на смазанный растительным маслом противень, обмазать взбитым яйцом и отправить в нагретую до +180 ˚С духовку на 30–40 минут.

Горячим пеновани разрезать на кусочки и подать к столу.

Пеновани – это то же самое, что хачапури, но готовится из бездрожжевого слоеного теста.

Хачапури

Состав: мука – 500 г, яйцо – 3 шт., молоко – 1/2 стакана, молодой сыр – 500 г, масло – 200 г, соль.

Муку просеять и сделать в ней небольшое углубление. Слегка нагреть молоко и посолить. Влить молоко в муку, добавить два яйца и замесить тесто. Для начинки размять и немного посолить сыр. Разделить тесто на 5 частей, каждую часть размять или раскатать до тонкой лепешки. Каждую лепешку опустить в кипящую воду на 10 с, после этого ополоснуть холодной водой. Смазать маслом противень и выложить на него первую лепешку. Сливочное масло порубить на кусочки. На слой теста выложить кусочки сыра и масла. Накрыть второй лепешкой и вновь выложить начинку. Поверхность последней лепешки смазать сливочным маслом и желтком одного яйца. Поставить хачапури в горячую духовку на 30–40 минут и запекать до золотистой корочки. Подавать горячим.

Хачапури на мацони

Состав: мацони – 450 мл, мука – 650 г, растительное масло – 70 мл, яйцо – 2 шт., соль; для начинки: сулугуни – 350 г, адыгейский сыр – 650 г, яйцо – 2 шт., сливочное масло – 70 г.

Половину муки замешать в мацони. Вилкой взбить яйца и соль, добавить к тесту. Замешать мягкое тесто, постепенно добавляя растительное масло и муку. Тесто оставить под полотенцем на 40–45 минут. Адыгейский сыр и сулугуни натереть на крупной терке. Яичные белки слегка взбить со щепотью соли, сливочное масло растопить, все это добавить к сыру и перемешать. Желтками обычно смазывают хачапури перед выпеканием, чтобы образовалась хрустящая корочка. В горных селениях не принято добавлять в начинку зелень.

Тесто разделить на 4 части, каждую тонко раскатать в круглый пласт нужного диаметра (по размеру сковороды или противня). Разложить на лепешку начинку, отступив от краев, завернуть края к центру и защипнуть. Получившийся мешочек слегка придавить рукой, потом перевернуть и раскатать скалкой до необходимого размера. Традиционно хачапури пекут на сухой горячей сковороде без добавления масла. Как только подрумянится одна сторона, лепешку переворачивают, сковороду накрывают крышкой.

Второй вариант – испечь лепешки в горячей печи (или духовке), при температуре +250 °С. Хачапури смазать желтком и выпекать 20–25 минут. Только что испеченные лепешки обильно смазать теплым сливочным маслом и подавать.

Хачапури с картофелем

Состав: для теста: молоко – 500 мл или мацони – 2 стакана, яйцо – 2 шт., мука, соль; для начинки: картофель – 500 г, яйцо – 2 шт.

В молоко вбить яйца, положить соль и тщательно размешать. Затем понемногу добавлять муку и вымесить эластичное тесто. Для начинки отварить картофель, размять, немного остудить и посолить. К картофелю можно добавить протертый осетинский сыр (1 часть сыра – 3 части картофеля).

Тесто разделить на 4 части, каждую тонко раскатать в круглый пласт нужного диаметра (по размеру сковороды или противня). Разложить на лепешку начинку, отступив от краев, завернуть края к центру и защипнуть. Получившийся мешочек слегка придавить рукой, потом перевернуть и раскатать скалкой до необходимого размера. Традиционно хачапури пекут на сухой горячей сковороде без добавления масла. Как только подрумянится одна сторона, лепешку переворачивают, сковороду накрывают крышкой.

Хачапури со свекольной ботвой

Состав: для теста: молоко – 500 мл или мацони – 2 стакана, яйцо – 2 шт., мука, соль; для начинки: свекольная ботва – 500 г, имеретинский сыр – 100 г.

В молоко вбить яйца, положить соль и тщательно размешать. Затем понемногу добавлять муку и вымесить эластичное тесто. Сырую ботву свеклы мелко нарезать, посолить и дать постоять 30–40 минут. Потом тщательно помять рукой и прибавить раскрошенный сыр. Тесто разделить на несколько частей, каждую тонко раскатать в круглый пласт нужного диаметра (по размеру сковороды или противня). Разложить на лепешку начинку, отступив от краев, завернуть края к центру и защипнуть. Получившийся мешочек слегка придавить рукой, потом перевернуть и раскатать скалкой до необходимого размера. Традиционно хачапури пекут на сухой горячей сковороде без добавления масла. Как только подрумянится одна сторона, лепешку переворачивают, сковороду накрывают крышкой.

Хачапури по-аджарски

Состав: для теста: мука – 3 стакана, простокваша – 500 мл, сливочное масло – 30 г, сухие дрожжи – 2 ч. ложки без горки, соль – 1 ч. ложка с горкой, сахар – 1 ч. ложка; для начинки: яйцо – 3 шт., сулугуни – 300 г, сливочное масло – 15 г.

Смешать муку, дрожжи, соль и сахар. Влить простоквашу, замесить тесто. Мягкое масло добавить в самом конце и еще вымесить. Поставить в теплое место на полчаса. Еще раз вымесить и оставить минут на 15. Разделить тесто на части, каждую раскатать в продолговатый пласт, выложить по всей площади часть натертого сыра. Закрутить тесто, чтобы сформировались бортики лодочки. Посередине выложить оставшийся сыр. Смазать пирог желтком. Выпекать в духовке при +180 °С 10 минут. Потом достать из духовки, положить по кусочку масла на сыр и вбить в каждое по яйцу, поставить в духовку еще на 3–5 минут. Подавать горячими. От краешка лодочки отламывают кусочек теста и макают в желток.

Хабизгина

Состав: для теста: мацони – 200 мл, молоко – 100 мл, сливочное масло – 100 г, винный уксус – 2 ст. ложки, сода – 1/2 ч. ложка, мука; для начинки: малосоленый сыр – 600–800 г.

Замесить не очень крутое тесто из мацони, молока и винного уксуса с содой и муки. Сыр натереть на крупной терке. Тесто разделить на 2 части и раскатать из них тонкие лепешки. На каждую разложить подготовленный сыр и защипнуть края. На сковороду положить сливочное масло. Как только оно закипит, положить на нее подготовленную хабизгину и испечь.

Шекецили

Состав: сметана – 200 мл, топленое масло – 200 г, мука – 250 г, соль; для начинки: картофеля – 500 г, свекольная ботва – 500 г, слабосоленый сыр – 500 г.

Сыр раскрошить или размять вилкой. Картофель отварить до полуготовности, посолить, размять, смешать с половиной сыра. Свекольную ботву мелко нарезать, слегка посолить, выдержать 30–40 минут. Ботву отжать, смешать с оставшимся сыром. Для теста охлажденное топленое масло порубить ножом вместе с мукой в крошку. Добавить сметану, посолить и очень быстро замесить гладкое тесто. Выдержать тесто в холодильнике 1 час. Охлажденное тесто разделить на части, каждую раскатать в виде квадрата. На половину каждого квадрата уложить картофельную или свекольную начинку, накрыть другой половиной, края защипнуть. Тесто не должно успеть нагреться. Шекецили уложить на смазанный маслом противень и выпекать 20–30 минут при температуре +250–280 °С.

Рецепты с домашним козьим сыром

Невареный сыр из творога

Творог перемешать с солью и, по желанию, с измельченным чесноком. Сформировать небольшие лепешки и положить их на ткань в прохладном темном помещении. Сверху тоже прикрыть тканью. Выдержать около 3 недель, ежедневно переворачивая.

Тарталетки с козьим сыром

Состав: слоеное тесто – 375 г, козий сыр – 200 г, сушеные помидоры в масле – 50 г, листья базилика, яйцо – 1 шт.

Раскатать слоеное тесто и порезать на 6 равных квадратов со стороной 12 см. Положить в центр каждого куска кружочек козьего сыра, сушеную помидорку и листик базилика. Смазать края теста взбитым яйцом и собрать все края в центре. Смазать снаружи взбитым яйцом и запекать при температуре +220 °С 15–20 минут, пока тесто не поднимется и не станет золотистым. Подавать, пока сыр еще теплый.

Закуска из козьего сыра

Состав: козий сыр типа брынзы или феты – 250–300 г, чеснок – 2 зубчика, острый перчик – 1 шт., оливки – 2 шт., оливковое масло – 200 мл, смесь сухих или свежих трав.

В банку сложить нарезанный на кусочки 1,5Ч1,5 см сыр, перекладывая его ломтиками чеснока, перчика чили и оливками, залить всё оливковым маслом. Есть можно через 2–3 часа.

Сладкие перцы на гриле с козьим сыром

Состав: болгарский перец – 2 шт., козий сыр – 100 г, кедровые орешки – 2 ст. ложки, оливковое масло.

Очистить от семян перцы и разрезать на 4 части, положить на противень кожурой вверх и поставить под гриль на 8–10 минут, пока кожура не почернеет. Положить в плотно закрывающийся полиэтиленовый пакет и дать остыть, после этого снять кожуру и разложить на тарелках. Раскрошить сверху козий сыр и посыпать

подсушенными кедровыми орешками. Побрызгать оливковым маслом.

Салат с рукколой и козьим сыром

Состав: помидоры черри – 250 г, чеснок – 2 зубчика, оливковое масло – 3 ст. ложки, сахар – 2 ст. ложки, соль, бальзамический уксус – 1 ст. ложки, козий сыр – 200 г, руккола – 150 г.

Помидоры вымыть. Чеснок очистить и нарезать тонкими кружочками. Разогреть на сковороде растительное масло и около 3 минут обжаривать в нем помидоры, пока они не станут мягкими. Затем добавить сахар, соль и кружки чеснока и жарить еще 2 минуты, пока сахар не начнет карамелизоваться. Помидоры и чеснок выложить из сковороды и развести содержимое уксусом. Полученную заправку слить и временно отставить в сторону. Сыр нарезать ломтиками, выложить в еще горячую сковороду и дать ему слегка расплавиться, при этом не переворачивая. Рукколу перебрать, вымыть, отряхнуть от воды, очистить. Выложить на листья салата помидоры, чеснок, козий сыр. Сбрызнуть заправкой.

Филе лосося, фаршированное козьим сыром

Состав: лосось – 4 филе (около 1 кг), козий сыр – 100–120 г, соль, черный молотый перец, свежие травы (эстрагон, укроп, тимьян, базилик, лук-резанец) – 2 ст. л., лимон – 1 шт., листья шпината, оливковое масло – 1 ст. ложка.

Размять козий сыр, смешать его с молотым перцем, солью и травами. Хорошо размешать. Остым ножом разрезать филе лосося, не доходя до края 2 см. «Раскрыть» филе, как книжку. Аккуратно намазать раскрытое филе сырной смесью. На одну половину положить листья шпината. Приправить солью и перцем и накрыть второй половиной. Слегка прижать. Положить рыбу в форму для запекания. Разрезать лимон пополам. Одну половину порезать кружками, из второй выжать сок на рыбу. Посолить, поперчить, положить сверху на филе кружки лимона. Слегка сбрызнуть растительным маслом. Запекать на гриле или в разогретой до +220 °С духовке 25–30 минут.

Салат из курицы с кедровыми орешками и козьим сыром

Состав: куриная грудка – 1 шт. (большая), мед – 2 ст. ложки, горчица – 2 ч. ложки, козий сыр – 150 г, поджаренные кедровые орешки – 100 г, зеленый салат – 1 кочан, бальзамический уксус, оливковое масло, соль, молотый перец.

Смешать вместе мед горчицу (лучше брать горчицу зерновую) в миске, добавить нарезанную на полоски куриную грудку, хорошо перемешать, чтобы мясо было равномерно покрыто медовым соусом. Переложить мясо в разогретую сковороду, обжарить со всех сторон, по 3–4 минуты на каждой стороне.

Смешать 1 часть бальзамического уксуса и 2 части оливкового масла с небольшим количеством соли и перца. Листья салата разложить на сервировочном блюде, полить маслом с уксусом, положить сверху обжаренные кусочки курицы, покрошить козий сыр и посыпать кедровыми орешками.

Куриные грудки в беконе с козьим сыром

Состав: куриная грудка – 2 шт., мягкий козий сыр – 50 г, бекон – 4 полоски, листики шалфея, оливковое масло, специи по вкусу.

Очистить от кожи куриные грудки, в каждой ножом надрезать карманчик сбоку, положить в него по половине порции мягкого козьего сыра. Завернуть каждую грудку в 2 полоски бекона, подоткнуть под бекон несколько листиков шалфея, положить на противень и приправить. Побрызгать оливковым маслом и запекать в духовке при +190 °С 30–35 минут.

Пицца с баклажаном и козьим сыром

Состав: готовое тесто для пиццы, томатный соус (или любой другой), козий сыр – 150 г, запеченные баклажаны – 100 г.

Разогреть духовку до 220 °С. Раскатать тесто для пиццы и смазать соусом, сверху посыпать козьим сыром и нарезанными баклажанами. Поставить пиццу на верхнюю полку духовки и запекать 10–15 минут.

Пирожные со сливами и козьим сыром

Состав: слоеное тесто – 375 г, козий сыр – 100 г, сливы – 6 шт., яйцо – 1 шт., сахар – 0,5 ч. ложки, молоко – 1 ст. ложка, мед – 3 ст. ложки.

Раскатать слоеное тесто и вырезать из него формочкой 6 кружочков. Положить на смазанный маслом противень. Разложить по тесту кружочки козьего сыра, разложить сверху порезанные дольками сливы, оставляя 1 см поля. Взбить яичный желток, сахар и молоко. Смазать глазурью края теста и побрызгать сливы медом. Запекать в разогретой до +220 °С духовке 15 минут до золотистого цвета, пока пирожные не поднимутся.

Пирог с запеченными баклажанами, перцем и козьим сыром

Состав: баклажаны – 2 шт., цветной болгарский перец – 3 шт., чеснок – 2 дольки, помидоры – 1 шт., козий сыр – 200 г, готовое слоеное тесто, соль, перец, мед – 2 ст. ложки, оливковое масло, яблочный или бальзамический уксус.

Баклажаны помыть, обсушить, нарезать язычками. Можно обжарить в горячем масле или запечь в духовке на фольге, посолив, смазав оливковым маслом. Перец промыть, полить оливковым или растительным маслом, уложить в форму и поставить в нагретую духовку. Запекать перцы и баклажаны около

20 минут, по мере надобности переворачивая, чтобы кожица перца обуглилась равномерно. Перец переложить в целлофановый пакет, дать остыть, снять кожуру, очистить от семян.

Далее можно по желанию перец посыпать солью и рубленым чесноком, сбрызнуть яблочным или бальзамическим уксусом. Посыпать базиликом или петрушкой. Дать настояться несколько часов. В принципе, этот этап можно не делать.

Слоеное тесто выложить в форму, потыкать вилкой. Порезать и разложить козий сыр, рубленый чеснок. Сверху веером разложить запеченные баклажаны и болгарский перец. Помидор порезать кольцами и положить в середину. Украсить долькой сыра. Всё посолить, поперчить, добавить чуть-чуть меда и посыпать ещё раз чесноком.

Поставить в разогретую духовку на 35 минут.

Луковый пирог с козьим сыром

Состав: песочное тесто – 500 г, оливковое масло – 4 ст. ложки, лук (лучше взять красный салатный лук) – 4 шт., свежий тимьян 4–5 веточек, черные маслины – 100 г, козий сыр – 100 г.

Раскатать песочное тесто и положить в форму, к которой будет печься пирог. Поставить ее в холодильник, пока делается начинка. Нагреть оливковое масло и обжарить мелко нарезанный лук в течение 10 минут. Перемешать с веточками тимьяна и готовить еще 5 минут. Распределить весь лук вместе с соком по тесту и сверху положить маслины, покрошить козий сыр. Запекать 25–30 минут при температуре +200 °С. Дать остыть 5 минут перед тем, как разрезать.

Рецепты с другими сырами

Салат с копченым Сулугуни

Состав: сметана – 1 стакан, копченый сыр Сулугуни – 150 г, зелень мяты – 2 ч. ложки, чеснок – 2 зубчика, зелень кинзы, красный молотый перец, кориандр, хмели-сунели, соль.

Смешать мяту, перец, кориандр, хмели-сунели, подлить 2 ст. ложки кипятка и перемешать. Добавить сметану, рубленую кинзу, слегка подсолить и перемешать. Сыр нарезать кубиками и смешать со сметанной смесью, выдержать пару часов, чтобы сыр как следует пропитался соусом.

Салат с перцем и рассольным сыром

Состав: рассольный сыр – 200 г, болгарский перец – 500 г, зелень кинзы, очищенные грецкие орехи – 200 г, луковицы – 2–3 шт., винный уксус, чеснок, соль.

Зеленый сладкий перец перебрать и промыть. Положить стручки в кастрюлю со стаканом кипящей воды и варить их до готовности (приблизительно 20–25 минут), после чего откинуть на дуршлаг. Когда перцы остынут, отжать. Очищенные грецкие

орехи, соль и чеснок истолочь. Сыр покрошить, добавить мелко нарезанную кинзу, нашинкованный лук, винный уксус по вкусу, предварительно подготовленный перец. Все тщательно перемешать и выложить на тарелку.

Салат из шпината

Состав: Брынза – 200 г, шпинат – 500 г, репчатый лук – 200 г, очищенные грецкие орехи – 1 стакан, чеснок – 2 дольки, зелень кинзы и петрушки, винный уксус или гранатовый сок, стручковый перец и соль по вкусу.

Брынзу измельчить. Шпинат разобрать, отрезать корешки, удалить желтые и поврежденные листья, тщательно промыть холодной водой, сложить в кастрюлю, на дно которой налить стакан кипящей воды, и варить под крышкой на сильном огне 15–20 минут, добавив веточки кинзы. Вареный шпинат вместе с кинзой откинуть на дуршлаг и, когда он остынет, отжать и нарезать. Очищенные грецкие орехи, чеснок, две веточки зелени кинзы и стручковый перец истолочь с солью, развести винным уксусом и, соединив с нашинкованным репчатым луком и мелко нарезанной зеленью кинзы и петрушки, смешать с отжатым шпинатом. Сверху посыпать Брынзой, можно все посыпать и зернами граната, а вместо винного уксуса взять гранатовый сок.

Закуска из лука

Состав: Адыгейский сыр – 200 г, репчатый лук – 500 г, очищенные грецкие орехи – 1/2 стакана, гранат – 1 шт., винный уксус, стручковый перец, соль.

Запечь в духовке неочищенный (но помытый) репчатый лук или сварить очищенный. Готовый лук разобрать на листочки. Выжать сок из граната, добавить в сок толченый стручковый перец и измельченные грецкие орехи и сыр, посолить и перемешать. Вложить все в дольки лука и смешать.

Сырный суп с морепродуктами

Состав: сельдерей – 2 черешка, зеленый горошек – 150 г, лук – 1 шт. (крупный), морковь – 1 шт. (крупная), плавленный сырок – 1 шт. (весом 250 г), картофель – 3 шт., коктейль из морепродуктов – 500 г, растительное масло – 2 ст. ложки, зелень, соль.

Морковь и лук очистить, черешки сельдерея вымыть. Морковь натереть на крупной терке, лук нарезать кубиками, сельдерей мелко порубить. В сковороде разогреть масло и обжаривать овощи до мягкости. В кастрюлю налить 2 л воды и поставить на огонь. Сыр натереть на крупной терке, добавить в воду и нагревать, помешивая, до полного его растворения. Довести до кипения, посолить и поперчить по вкусу. Картофель очистить, нарезать брусочками и положить в кастрюлю. Через 5 минут добавить обжаренные овощи, еще через 5 минут – коктейль из

морепродуктов и зеленый горошек и варить еще 5 минут. Разлитый по тарелкам суп посыпать зеленью.

Сырный суп с креветками

Состав: плавленый сыр – 400 г, картофель – 4 шт., чищенные креветки – 400 г, морковь – 2 шт., соль, зелень.

Налить в кастрюлю 2 л воды, посолить, довести до кипения, опустить туда нарезанный сыр и помешивать, пока он полностью не расплавится. Очищенный и нарезанный небольшими кубиками картофель положить в этот бульон и варить 10 минут. Морковь натереть на мелкой терке и обжарить в масле до мягкости (3–4 минуты). Когда картофель почти сварится, добавить в кастрюлю морковь и креветки. Довести до кипения. Если нужно – досолить. Перед выключением огня добавить в суп сухую зелень. Если зелень свежая, то добавлять ее непосредственно в тарелки.

Суп-пюре из сладкого перца

Состав: перец – 1 крупный или 2 средних, лук – 1 шт., морковь – 1 шт., сыр – 200 г, оливковое масло – 3 ст. ложки, сливочное масло – 2 ст. ложки, молоко – 200 мл, перец, кориандр, соль.

Перец смазать оливковым маслом и поставить на решетку в духовку, разогретую до +180 °С, на 15 минут. Запеченный перец переложить в тарелку и дать ему остыть. У остывшего перца снять кожуру и удалить семена. Мякоть перца измельчить блендером или просто размять. Лук мелко нарезать, морковь натереть на мелкой терке. В кастрюле разогреть оливковое масло и обжарить на нем лук и морковь, добавить 500 мл воды и кориандр, довести до кипения. Сыр натереть на терке. В эмалированную посуду налить молоко, добавить в него сыр и поставить на средний огонь. Не доводя до кипения, варить около 10 минут, постоянно помешивая, пока сыр полностью не растворится. В молоко с сыром добавить пюре из перца и довести до кипения. В кастрюлю с водой, луком и морковью добавить молочную смесь, перемешать, довести до кипения, посолить и поперчить.

Луковый суп с коньяком

Состав: лук – 8 шт. (крупных), чеснок – 4–5 долек, говяжий бульон – 1,5 л, коньяк – 2 ст. ложки, сливочное масло – 3 ст. ложки, оливковое масло – 5 ст. л., багет, сыр – 100 г, перечная смесь, соль.

Лук нарезать полукольцами. Сливочное масло растопить в кастрюле с толстым дном и добавить к нему половину оливкового масла, нагреть, положить весь лук и тушить, постоянно перемешивая, на большом огне до мягкости (около 5–7 минут). Убавить огонь до небольшого и поджаривать лук до коричневатого цвета. Это займет около 40 минут. Первые 15–20 минут постоянно мешать, потом добавить мелко нарезанный

чеснок, накрыть крышкой и помешивать иногда, последние минут 10 вообще не мешать. На дне кастрюли может образоваться небольшая зажаристая корочка, это нужно по рецепту. Добавить в кастрюлю коньяк и бульон, дать закипеть хорошенько все размешать и отскоблить корочку со дна кастрюли. Потом варить на небольшом огне 30–40 минут. Посолить и поперчить.

Багет нарезать, с двух сторон сбрызнуть оливковым маслом и запекать в духовке при +210 °С 10 минут (до зарумянивания). В тарелки положить по куску багета, сверху налить горячий суп, посыпать тертым сыром. При желании, если тарелки термоустойчивые, можно поставить на несколько минут в духовку или микроволновку, чтобы сыр запекся и зарумянился.

Мясо с помидорами и сыром

Состав: свинина – 500 г, лук – 2 шт., чеснок – 2 зубчика, специи для мяса, помидор – 2 шт., майонез – 100 г, сыр – 150 г.

Свинину порезать ломтики толщиной примерно в 1 см и отбить с двух сторон. Выложить на противень, нарезать лук кольцами и выложить поверх мяса. Посыпать специями по желанию, выдавить чеснок через чеснокодавилку, следующим слоем выложить порезанные кольцами помидоры. Смазать сверху майонезом, последним слоем натереть сыр на крупной терке. Запекать в духовке при температуре +200 °С 20 минут.

Сырные крокеты

Состав: плавленый сыр – 200 г, яичные белки – 2 шт., желток –1 шт., сухари – 3 ст. ложки, сметана – 1 стакан, жир (для жарения).

Взбить яичные белки. Натереть сыр и высыпать во взбитые белки. Из полученной массы сделать небольшие шарики и поставить их на холод, чтобы застыли. Желток слегка взбить вилкой и прибавить к нему 1 столовую ложку воды. Застывшие шарики обвалять в толченых сухарях, затем во взбитом яйце, еще раз в сухарях и жарить 1–2 минуты. Подавать со сметаной.

Фаршированный картофель

Состав: картофель – 3–4 крупных клубня, сало – 50 г, плавленый или твердый сыр – 100 г, копченое мясо – 150 г, соль, перец по вкусу.

Картофель важно выбрать для этого блюда быстро запекающийся и не разваливающийся по текстуре. Хорош сорт с розовой кожурой. Клубни тщательно моем. Разрезаем на половинки. Противень застилаем фольгой или бумагой для выпечки. Сало нарезаем на тонкие пластинки. Половинки картофеля выкладываем на противень, солим, перчим. Сверху кладем сало. Если не любите этот продукт, сливочное или растительное масло отлично подойдет. Отправляем в духовку,

разогретую на 190 ˚С. Запекаем до полной готовности картошки. Даем немного остыть, ложкой вынимаем середину. Стараемся не повредить кожуру. Ту часть, которую вынули, немного приправляем солью, перцем. Плавленный сыр натираем на терке, копченое мясо нарезаем мелким кубиком. Смешиваем эти два ингредиента с измельченным картофелем. Начиняем получившимся «фаршем» половинки.

Запеканка из макарон

Состав: макароны звездочки – 500 г, сыр – 300 г, молоко – 1 стакан, яйца – 2 шт., плавленый сыр – 2 ст. ложки, луковица – 1 шт., копченое мясо – 400 г, паприка – 1 ч. ложка; для соуса: зелень укропа, сметана – 1 ст. ложка, майонез – 1 ст. ложка, сыр – 100 г.

Отварите макароны в подсоленной воде. Звездочки варятся очень быстро. Главное, не переварите. Пусть вермишель будет немного недоваренная. Мясо порежьте на кубики средней величины. Здесь можно взять любое копченое мясо: курицу, орех, окорок. Лук порежьте на полукольца. Приготовьте зеленый соус. Для этого сыр, зелень, сметану и майонез взбейте блендером.

Приготовьте заливку для запекания. В миску влейте молоко, добавьте яйца, плавленый сыр, паприку и взбейте.

Теперь можно готовить запеканку. Первым слоем кладут макароны, которые надо залить сырным соусом с зеленью. Поверх слоя выкладывают мясо и лук. Накрывают все макаронами. Залейте соусом с паприкой и присыпьте сыром. Отправляйте в духовку, разогретую до 200 ˚С, и запекайте 30 минут до образования золотистой корочки.

Макаронная запеканка в тыквенном соусе с сыром

Состав: макаронные изделия тортильони (или любая паста на ваш вкус) – 300 г, топленое масло – 1 ст. ложка, репчатый лук – 1 маленькая головка, мелко нарезанная, чеснок – 2 измельченных зубчика, соль – 1/2 ч. ложки, молотый белый перец – 1/2 ч. ложки, тыква, нарезанная кубиками, – 400 г, нарезанные соцветия цветной капусты – 400 г, куриный бульон – 2 стакана, сухой вермут (по желанию) – 1/4 стакана, дижонская горчица – 1 ст. ложка, тертый сыр Гауда – 150 г, тертый сыр Рокфор – 150 г.

Разогрейте духовку до 180 ˚С. Отварите макаронные изделия в большом количестве подсоленной воды (2 л воды + 1 ст. ложка соли) до состояния аль-денте на 1–2 минуты меньше. Опрокиньте на дуршлаг, промойте холодной водой и отставьте в сторону. Пока варятся макароны, в небольшом ковшике растопите масло и обжарьте нарезанный кубиками лук и чеснок с белым перцем в течение 2-х минут. Затем добавьте нарезанную кубиками тыкву и соцветия цветной капусты и продолжайте жарить еще в течение 2-х минут, периодически помешивая.

Затем влейте в куриный бульон, вермут (если используете), добавьте дижонскую горчицу, хорошо перемешайте и доведите до кипения. Убавьте огонь, накройте крышкой и тушите в течение 8–10 минут, пока овощи не размягчатся.

С помощью погружного или обычного блендера пюрируйте отварные овощи. Добавьте треть тертого сыра (1/3 часть тертого сыра оставьте для запекания) и тщательно перемешайте, позволив сыру полностью расплавиться.

В сырно-овощной соус добавьте отваренные макаронные изделия, перемешайте и выложите полученную смесь в керамическую форму для запекания. Сверху щедро посыпьте оставшимся тертым сыром.

Запекайте в разогретой до 180 °С духовке 30 минут пока сыр полностью не расплавится и соус не начнет пузыриться по периметру формы для запекания. Достаньте запеканку из духовки, остужайте 5–10 минут при комнатной температуре и, украсив горстью свежей нарезанной зелени, подавайте к столу.

Национальные сорта сыра

Австрия

Австрийский сыр наряду со штруделем и шницелем завоевал признание гурманов по всей планете. Традиции его производства уходят корнями в прошлое и основаны на старинных рецептах.

Австрийские сыры делятся на группы: твердые; полутвердые; свежие; с плесенью; мягкие.

Твердые сыры

Бергкезе относится к лучшим австрийским твердым сырам. Этот альпийский сыр готовят из необработанного молока, его мягкая корочка скрывает аппетитную плотную сырную массу с маленькими дырочками. Вкус у Бергкезе насыщенный, с явным ореховым привкусом и немного сладким оттенком жженого сахара.

Тиролер Граукезе изготавливается в виде куба или брикета весом от 1 до 4 кг. Обычно этот сыр производится из пастеризованного или необработанного снятого коровьего молока, его отличает особая серая ребристая корочка. Надо сказать, что в Австрии особенно ценится деревенский вариант этого сыра, который производится из непастеризованного молока и обладает тонким ароматом австрийских лугов и необыкновенным сливочным вкусом.

Полутвердые сыры

Моосбахер – классический полутвердый сыр, созревание и хранение которого происходит в льняной тряпице, что придает

ему особый вкус: отведав ломтик Моосбахера, можно испытать целое море ощущений. Букет послевкусия расцветает постепенно: сначала нежный сладковатый, затем пикантный с оттенком грецкого ореха и меда. Моосбахер превосходно сочетается не только с вином (особенно молодым), но и с пивом.

Мондзеер считается патриархом австрийских полутвердых сыров. Крестьяне, жившие возле озера Мондзее, начали изготовлять его еще в 1818 году. С тех пор в рецептуре ничего не изменилось: сначала головки сыра созревают в специальном составе до образования красной бактериальной культуры на поверхности сыра, а потом образовавшаяся корочка вымывается пивом. Мондзеер – удивительный сыр: он привлекает сильным пряным ароматом, обещая такой же резкий вкус, а потом удивляет своей мягкостью и нежностью.

Амадеус – австрийский полутвердый сыр ярко-желтого цвета в белой оболочке с рельефным изображением креста. Он обладает нежным сливочным вкусом и ароматами сена, горячего молока и хлеба. Многие австрийские сыроделы утверждают, что именно так пахнут Альпы, по крайней мере, в тех горных деревушках, где производится сыр.

Свежие сыры

Кугелькезе готовят из коровьего молока. Когда образуется сырный сгусток, в него добавляют перец, семена тмина и паприку, сыр должен быть пропитан их ароматами. Затем из сырного сгустка формируют шарики: их солят и высушивают в течение нескольких недель или месяцев. Кугелькезе добавляют в традиционные местные блюда, а также подают как закуску к пиву.

Сыры с плесенью

Шлосскезе – австрийский вариант Лимбургского сыра. Обычно он производится в форме плоского круга, его корочка покрыта красной плесенью. Пикантный вкус Шлосскезе по мере его старения становится все более острым. В продажу этот сыр поступает упакованным в алюминиевую фольгу. *Остеркрон* – самый любимый в Австрии сыр с голубой плесенью. Он имеет легкий привкус остроты, хорошо сочетается со сладким виноградом, свежим хлебом и бокалом десертного вина. Благодаря Остеркрону пряные соусы, закуски и супы в одно мгновение приобретают волшебный вкус.

Мягкие сыры

Сент Северин относится к мягким сырам, единственный в Австрии «монастырский» сыр, который до сих пор производят в

сыроварне монастыря Шлирбах. В процессе созревания он моется специальным составом, результатом чего является красновато-желтая корочка и пикантное на вкус, нежное и мягкое сырное тесто.

Вайнкезе, что в переводе означает «винный» сыр, имеет почти черную натуральную съедобную корочку, получаемую путем обмывания сырной головки вином. Под пристальным вниманием сыроделов этот сыр созревает в течение как минимум четырех недель, покрываясь при этом белым пухом. Вайнкезе имеет эластичную нежную структуру и фруктовый, слегка кисловатый вкус, он оптимально подходит к красному вину и является прекрасным компонентом для сырной тарелки.

Известные марки сыров, такие как Тильзит, Эмменталь, Гауда, Эддам, также производятся на австрийских заводах. Их всегда отличали изысканный, выдержанный многолетними традициями сыроварения вкус и безупречное качество.

Бельгия

Сыры в Бельгии готовят по традиционным рецептам и эксклюзивной рецептуре, с добавлением пряных трав, крапивы, специй, орехов. В каждой провинции были выведены не менее трёх сортов сыра. Бельгийские сыры в большинстве своём мягкие и обладают пикантным вкусом.

Бельгийский сыр придумали монахи, которые и продавали его. Такой сыр мягкий, если изготовлен из молока коровы, или твердый, если он козий. Сыр бельгийцы кладут в свои любимые бутерброды или едят в качестве десерта как отдельное блюдо.

Сыры в Бельгии бывают мягкие и твёрдые.

Твердые сыры

Сыр Гауда в зависимости от времени ферментации подразделяют на молодой и старый. Молодой светлее по цвету и мягче, а старый янтарного, насыщенного цвета и уже крошится, как свечка из парафина, а вкус его такой, что он просто тает во рту. Есть самые разные сорта такого «старого» сыра, и называются они Старый Брюгге, Старый Амстердам, Старый Брюссель.

Старый Брюгге выпускается бельгийской компанией Belgomilk CVBA с 1992 года. Эта фирма производит довольно-таки широкий спектр твёрдых и полутвёрдых сыров; в Россию экспортируются только некоторые из них.

Жирность сыра – 33 %. Массовая доля жира в сухом веществе – 50 %. Энергетическая ценность – 401 ккал/100 г. Срок созревания – один год. Цвет сыра «Старый Брюгге» – насыщенный желтовато-кремовый. Консистенция очень плотная, твёрдая, но не крошащаяся. Вкус у этого сыра очень яркий и насыщенный,

пряный, с выраженными пикантными нотками, но без лишней остроты. Послевкусие длительное, с нотками специй. Соленость чуть выше средней. Очень хороший и интересный сыр с выраженным характером, но в то же время вполне универсальный.

Старый Амстердам был создан в 1985 году сыроделом из династии Вестланд. Сыр стал поистине звездным, получив международных наград больше, чем любой другой известный голландский сыр. Традиционно головке Старого Амстердама придают полутвердую цилиндрическую форму для удобства хранения и транспортировки. В процессе выдержки в теле сыра проявляются хрустящие белые кристаллы, благодаря которым продукт относят к сорту «благородных». Глубокий карамельный цвет и мелкие дырочки, называемые глазами, отличают его от других сортов. Когда Старый Амстердам достигает годовой выдержки, к его сладко-соленому букету прибавляется яркий ореховый аромат.

Мягкие сыры

Мягкие – это такие тягучие, цвета сливок, как правило, с острым ядрёным запахом. К ним относится Камамбер. Есть еще одна категория мягких сыров, которые не пахнут так сильно, в них добавляют орехи или разные пряные травки, сыры с голубой плесенью, с зелёной, и козий сыр.

Лимбургер – это мягкий сливочный сыр с сильным запахом. Сыр обычно имеет бледно-желтый цвет с более темно-оранжевой корочкой. Тело сыра имеет форму бруска или кирпича. Он может быть очень острым, пряным и пахучим, но эти качества контролируют, изменяя влажность, частоту промываний корочки, а также срок созревания. Также сыр имеет слегка сладковатый привкус. Перед подачей рекомендуется подержать Лимбургер 30 минут при комнатной температуре, чтобы его вкус раскрылся полностью. Лучшие напитки к сыру – пиво, либо сидр. Корочка Лимбургера несъедобна и получается в результате периодических промываний поверхности слабым рассолом в течение нескольких недель.

Орваль. Бельгийский мягкий сыр из коровьего или овечьего молока. Сыр производится монахами траппистского аббатства Орваль, в настоящее время являющемся частью города Флоранвиль, округ Виртон, провинция Люксембург, южная Бельгия. Аббатство является частью Ордена цистерцианцев строгого соблюдения.

Он изготавливается из пастеризованного цельного коровьего или овечьего молока от местных молочных ферм. Это

прессованный неварёный полумягкий сыр с естественной коркой. В Бельгии этот сыр попадает в категорию сыров под названием «Плато».

Сыры с плесенью

В Бельгии популярна группа сыров с плесенью – Горгонзола, Рокфор. Популярностью пользуется козий сыр Рамболь с пряными травами. С особым почтением бельгийцы относятся к «старым» сортам сыра.

Великобритания

Самыми яркими представителями британского сыроварения являются острый и жирный голубой Стилтон, правом на изготовление которого обладают только шесть сыроварен во всём мире; корнуэльский Йарг в острой обсыпке или классический Чеддер из Вест Кантри. А наиболее изысканными являются мягкий «зловонный епископ», известный своим необычным запахом; рассыпчатый Кайрфилли – любимый сыр валлийских шахтёров; или Кабок – сыр шотландских горцев, который подают с овсянкой.

Твердые сыры

Стилтон – твёрдый сыр с богатым вкусом: пряный и маслянистый, с нотками грецких орехов и лёгкой кислинкой. Подаётся к рождественской трапезе или с благородным портвейном. Также идеально подходит для соусов и супов, особенно с брокколи.

Голубой сыр сорта Стилтон сами британцы считают королем английских сыров, поэтому ему даже были присвоены собственная торговая марка и статус Protected Designation of Origin, что означает, что производить данный вид сыра можно только в окрестностях Ноттингемшира, Дербиршира и Лестершира. Этот вид сыра является у британцев обязательной составляющей рождественского стола, так что вместо привычных нам запахов мандаринов праздничный вечер англичан наполнен изысканным ароматом сыра Стилтон.

Чеддер. Вторым по популярности сортом британского твердого сыра является, пожалуй, Чеддер, который сегодня производится по всему миру. Это один из самых старых английских сыров, изготовление которого восходит еще ко временам Средневековья – запись о Чеддере была обнаружена в кадастровой книге Вильгельма Завоевателя 1086 года издания, а король Генрих II некогда объявил Чеддер самым лучшим сыром Британии!

Родиной данного сорта является графство Соммерсет, на

западе Англии, а свое имя сыр получил от названия пещер Cheddar Gorge, где его когда-то хранили для созревания.

Маркировка на упаковке сыра рассказывает о сроках его созревания, а также о наличии тех или иных пищевых добавок, предназначенных для усиления вкуса.

Чеддер, который производят вручную, обычно созревает от 3–6 месяцев до 1,5–2 лет.

Для выработки этого твердого сыра используют цельное пастеризованное или сырое молоко.

И чем старше сыр, тем выше вероятность образования на его поверхности беловатого налёта – кристаллов солей кальция, что является одним из показателей аутентичности изготовления сыра. Производство Чеддера защищено знаком PDO в хозяйствах Западной Англии – эти сыры могут производиться лишь в четырёх графствах – Самерсет, Девоншир, Дорсетшир и Корнуолл, из молока, полученного только здесь же.

Мягкие сыры

Дерби. Этот сыр мягче и менее кислый, чем Чеддер, поэтому считается быстро созревающим сыром. Он имеет слабовыраженный вкус и довольно плотную структуру с небольшим количеством механических полостей, однако его консистенция не должна быть клейкой и мучнистой, т. е. с недостатком или избытком кислоты. Для придания дополнительного вкуса в Дерби иногда добавляют шалфей.

Поскольку сыр имеет низкое содержание кислоты, при его изготовлении следует использовать очищенное, обычно пастеризованное молоко.

Английский Бри. Равно как и его французский кузен, является сливочным сыром с нежным ароматом и текстурой. Таким образом, Бри превратился из королевского сыра в короля сыров. И объяснить это нетрудно. Бри одинаково хорош и на будничный завтрак, и на праздничный ужин. Однако даже среди сыров Бри есть свои разновидности, каждая из которых имеет свою особенность.

К столу подают вместе с красным или зеленым виноградом без косточек, зернами граната и черникой. Из напитков сочетается с бренди, белым портвейном и даже сливочным ликером с добавлением льда.

Другие известные сорта британских сыров названы по районам их происхождения несмотря на то, что их производство широко распространено по всей стране и название указывает лишь на определенный сорт сыра, а не на место его изготовления.

Германия

Здесь производят свои Камамбер, Бри, Гауду и другие сыры родом из Франции, Швейцарии, Нидерландов. Но есть в Германии и собственные сорта, которые родились и производятся на территории страны – лимбургский, альгаусский Эмменталер, Альтенбургер, Бакштейн, Ромадур, Вайслакер, Майнцский, Гарцский.

Твердые сыры

Тильзитер. Твёрдый сыр, производство которого было начато в Восточной Пруссии в середине XIX века. Название сыру дал город Тильзит (сейчас это Советск Калининградской области), а благодаря географическому расположению производства Тильзитер очень популярен в России, но также его производят в Германии и Швейцарии. Отличительная особенность Тильзитера – мягкий солоноватый вкус.

Эмменталь. Этот сыр производится из сырого коровьего молока. Его поверхность покрыта разнокалиберными глазками, размер которых иногда доходит до размеров грецкого ореха. Его вкус сильно отдает ореховым привкусом, и чем больше срок созревания, тем более он ощутим.

Эмменталь относится к альпийским сырам, поскольку производится из непастеризованного молока альпийских коров. Созревает сыр более 120 дней, и при точном соблюдении процесса производства сырная головка сохраняет свой вкус на протяжении 150 лет. Среди всех сыров, производимых в Германии, Эмменталь – классика, проверенная временем. Для такого вида сыра характерно наличие больших дырок, а также фруктово-орехового вкуса.

Мягкие сыры

Камбоцола. Соединение французского Камамбера и итальянской Горгонзолы. Это мягкий немецкий сыр с голубой плесенью из коровьего молока. Производство началось в семидесятые годы в Баварии, и на сегодняшний день существует несколько подвидов Камбоцолы, с большим или меньшим процентом жирности, на основе йогурта, с добавлением чеснока, с сочетанием голубой и серой плесени.

Харцский. Такой сыр был сделан в регионе Харц, откуда продукт и берет свое название. Он готовится из кислого молока, и процентное содержание жиров в нем не превышает один процент, что является феноменально низким показателем.

Харцский сыр созревает при помощи специальных микроорганизмов, которые наносятся на поверхность продукта, таким образом, он созревает от внешней части к внутренней, что

и обусловливает его вкус и вид. Чтобы сыр приобрел свой знаменитый вкус, в него добавляют пряности, чаще всего тмин.

Сыр имеет темно-желтый цвет, который меняется к центру головки. Это обусловлено тем самым созреванием. Если сыр не до конца созрел, то центр его белый и напоминает творог, из которого его и делают. В случае, когда сыр полностью созрел, центр лишь на несколько тонов отличается от краев головки.

Также вид зависит от разновидности сорта, а их существует две: Шиммель-Харцер и Ротшимер-Харцер. На Шиммер-Харцер наносят белый плесневой гриб, который входит в число благородной плесени, она придает головке белую оболочку. Ротшимер-Харцер покрыт черствой оранжевой оболочкой, которая образовалась ввиду созревания головки.

Сыр подают с хлебом, горчицей и смальцем. Этот сорт активно используют в качестве закуски. Как уже отмечалось ранее, он малокалориен и очень часто используется в диетах как основное блюдо. Фактически, является первым диетическим сыром в мире.

Греция

Греческие сыры, а их насчитывается более 60 видов, изготавливают из овечьего или козьего молока, в некоторые сорта добавляется небольшое количество коровьего.

Греки производят сыры с незапамятных времен, и многие деревни могут похвастаться своим, особым сортом, который производят только здесь.

Твердые сыры

Казери. Греческий сыр Казери относится к твердым сортам. Его исторической родиной является Македония – именно оттуда рецепт попал в Грецию, где давно стал традиционным. Казери производят из цельного овечьего молока либо из смеси козьего и овечьего, причем количество козьего не должно превышать 20 %. Сырная масса зреет не менее трех месяцев, выдержанный положенное время Казери должен быть светло-желтого цвета. Головы могут быть как небольшими – около килограмма, так и более массивными – до девяти килограммов.

Казери обладает мягким сладкосливочным вкусом и традиционным ароматом. Сыр подают в качестве закуски к винам – как красным, так и белым, а также используют в горячих блюдах – расплавленный или гриллированный казери очень вкусен.

Кефалотири – твердый непастеризованный сыр, получаемый из овечьего молока. Его название произошло от слова «кефало» – «греческая шляпа», но объяснить, почему сыр вдруг сравнили со шляпой, никто не может. Его можно назвать сезонным – для

изготовления берут молоко овец, от которых только что отлучили ягнят.

Зреет Кефалотири от двух до трех месяцев. Желтоватого цвета сыру присущи вкус овечьего молока и оливкового масла, а также тонкие фруктовые нотки. Он обладает достаточно твердой, но эластичной структурой, при длительном хранении становится более сухим, не теряя при этом вкусовых качеств. Кефалотири употребляется как в первозданном виде – в виде закуски, так и в горячем – его обжаривают на оливковом масле.

Мягкие сыры

Манури – традиционный мягкий греческий сыр, получаемый из овечьего молока. Некоторые производители добавляют небольшое количество козьего, но сыроделы, чтущие традиции, такой вольности не допускают. Нежный Манури выпускается в виде продолговатых конусов весом два-три килограмма, иногда не совсем ровных из-за мягкой консистенции. Этот сорт сыра отличается небольшой вязкостью, приятным молочным вкусом и легким, едва различимым цитрусовым ароматом.

Фета. Самый лучший и самый любимый сыр не только Греции, но и всего мира! Фета белый, мягкий и соленый сыр, сделанный из овечьего (иногда с добавлением козьего) молока, со слегка кислым вкусом, который хранится в рассоле в деревянных бочках. Есть много вариантов приготовления Феты, каждый регион Греции изготовляет её по-своему, имея свои собственные секреты. Свежее овечье молоко (или смесь с козьим) нагревают до температуры створаживания и отделяют сырную массу. Когда она начнет густеть, её режут на куски и солят в рассоле. Чем дольше фета находится в рассоле, тем она становится более твердой и прочной. Созревание происходит в течение двух месяцев в деревянных бочках или специальных металлических контейнерах в рассоле. Употребляется Фета как самостоятельный продукт, в пирогах, в греческом салате и как дополнение к любому греческому блюду.

Дания

История производства датских сыров уходит своими корнями в дохристианскую эпоху. В захватнических и грабительских походах викинги сталкивались со многими культурами. Вероятно, однажды из такого похода они привезли на родину понравившийся им продукт – сыр. Первоначально в Дании сыр производился из овечьего и козьего молока, и только позже его стали делать из коровьего.

Страстное увлечение сыром получило распространение в Дании в Средние века и не без участия монастырей. Так как

монахи ели мало мяса или вообще его не ели, они искали другой источник белков и сыр оказался отличной альтернативой. В течение длительного времени на датских островах сыр считался символом состоятельности и высоко ценилось мастерство сыродела, который мог сделать большой сырный круг.

Рецепты приготовления сыров датчане получали из многих стран, например, из Германии, Голландии, Бельгии и Люксембурга. Также они довольно быстро научились делать сыры швейцарского типа. Три типа таких заимствованных датских сыров (Хаварти, Тюбо и Самсё) давно получили известность за пределами самой Дании.

Традиционные сыры Дании можно классифицировать следующим образом: полутвердые сыры и голубые сыры.

Полутвердые сыры

Данбо. Одним из самых популярных датских полутвердых сыров является Данбо – эксклюзивный сыр Дании, который редко можно увидеть за ее пределами, он необыкновенно нежный и ароматный, с бледной эластичной внутренностью и несколькими дырочками размером с арахис. Чтобы сыр был более пикантным, в него иногда добавляют зерна тмина. В Дании также существуют аналоги Данбо, например, Элбо – сыр Данбо четырехугольной формы в красной парафиновой оболочке, Фюнбо – уменьшенный вариант Данбо, который производится на острове Фюнбо, Молбо – тот же сыр, на этот раз происхождением из района Молс.

Эсром. К представителям полутвердых сыров также относится и Эсром, его готовят по старому рецепту, найденному в 1951 году Датским институтом сыра в одном из древних аббатств Дании, что, в первую очередь, говорит о происхождении Эсрома. Этот сыр был придуман монахами и долгое время производился только в монастырях. Молодой Эсром нежный, маслянистый и сладкий, со временем вкус его становится более полным и даже резким, «возраст» сыра определяет и его дальнейшее применение: незрелый Эсром, нарезанный тонкими ломтиками для бутерброда, вместе с овощами и луком-шалотом идеально подходит для завтрака, в зрелом же виде он является великолепным дополнением к сырной тарелке. В Дании также можно встретить Эсром с различными добавками, например с чесноком, луком, семенами тмина и травами.

Голубые сыры

Бла Кастелло. Относится к голубым сырам Дании. Изобретен в 60-х годах XX века. Этот нежный сыр не оставит равнодушным даже самого изощренного гурмана: он обогащен сливками, его

жирность составляет более 70 %. Бла Касталло поражает ценителей сыра не только своим грибным ароматом, но и насыщенным сливочным вкусом и особым пряным послевкусием. На сегодняшний день Бла Кастелло является одним из популярнейших сыров Дании. *Данаблю.* Голубой сыр – датский аналог Рокфора – был придуман в начале двадцатых годов XX века и за время своего существования стал весьма популярным не только в Дании, но и за ее пределами. Название Данаблю защищено Стресской Конвенцией. Привлекательность этого сыра, в первую очередь, в его остром соленом вкусе, который сыр приобретает из-за большого количества благородной плесени, а иногда и за счет дополнительного количества соли, которую добавляют в экспортируемые сыры. Белоснежная внутренность сыра составляет яркий контраст сине-черной плесени, равномерно рассыпанной на срезе Данаблю, из-за чего этот сыр в Дании также называют Marmora (мраморный сыр).

Испания

Испанские сыры по своему качеству, уже давно удерживают одно из первых мест в мире. Так, например, козий сыр из Малаги является любимой и обязательной частью кухни еврейской общины в Нью-Йорке, которая считается самой богатой в мире. Но, безусловно, самым известным как в самой Испании, так и за ее пределами является сыр Манчего, который уже много веков производится сыроварнями провинции Ла-Манча, на родине известного рыцаря Дон Кихота.

Однако в Испании, как и в любой другой стране, есть свои гастрономические секреты, которые знакомы только коренным жителям и любознательным туристам. И один из таких секретов – это все тот же сыр: редкие, не известные широкой публике сорта, производимые вручную небольшими частными сыроварнями разных провинций Испании.

Твердые сыры

Манчего – самый знаменитый сыр в Испании, который производится из цельного молока овец породы манчега, выращенных в горах.

В исторических документах имеются свидетельства того, что этот сыр делали в Ла-Манче еще во времена правления римлян. Сыр Манчего твердый, сухой, жирный с насыщенным вкусом. Он отлично сочетается с красным вином и хамоном.

Настоящий сыр Манчего производят только в провинциях Толедо, Сьюдад-Реал, Куэнка и Альбасете.

Кесо Фреско (белый), Валенсия. Очень нежный и мягкий сорт молодого белого сыра из козьего или коровьего молока, который

изготавливают на сыроварне Бельда (Валенсия). На завтрак его традиционно подают с айвовым мармеладом. А если его подать на обед с помидорами и анчоусами, то вы откроете для себя совершенно новые вкусовые оттенки этого сыра – немного сладковатый привкус на фоне подсоленных рыбок. Сыр подходит для детского питания (от 11 мес.).

Сыры с плесенью

Кабралес, Астурия. Пикантный сыр с голубой плесенью, приготовленный из смеси козьего, овечьего и коровьего молока. Сыр имеет маслянистую структуру, специфический запах и характерный для этого типа сыров пикантный вкус, но армия поклонников деликатеса от этого не убавляется.

Настоящий Кабралес вызревает полгода в известняковых пещерах Испании. Из-за специфики сыра его нужно пробовать самым последним. Он отлично идет на десерт с грецкими орехами или инжиром или в сочетании со сладкими испанскими винами, например, мускатель, порто или малага. Этому удивительному сыру посвящен отдельный музей Кабралес, расположенный недалеко от деревушки Аренас-де-Кабралес. В музее можно узнать технологию приготовления этого сыра и побывать в пещерах, где он дозревает.

Италия

Итальянские сыры уже давно завоевали почетное место среди самых популярных в мире, в первую очередь, благодаря высокому качеству и уникальным рецептурам, некоторые из которых прошли через многие века.

Твердые сыры

Пекорино очень популярный итальянский сыр, который производят из молока овец. В Италии есть несколько разновидностей Пекорино, которые сертифицированы и защищены знаком качества DOP – Пекорино романо; Сардо; Тоскано; Марке; Сичилиано. В зависимости от технологии производства каждого из регионов текстура конечного продукта получается сухой и зернистой, от времени созревания напрямую зависит и вкус сыра, который становится острее с каждым месяцем, выдерживают его от 8 до 12 месяцев. Сыр широко используют для приготовления различных блюд. Например, итальянцам очень полюбилась паста Карбонара с Пекорино.

Грана-Падано, без сомнения, самый популярный итальянский сыр и считается главным конкурентом Пармезана, но по цене он, конечно, выигрывает, поскольку его стоимость в несколько раз ниже. Внешне он темно-желтого цвета, и на нем обязательно

должна быть специальная печать, которая сама по себе является сертификатом качества. Текстура Грана-Падано твердая и зернистая, она достигается благодаря долгой выдержке в 1–2 года и более. Его широко используют в приготовлении пасты, закусок и гарниров.

Пармезан является типичным продуктом северной Италии, именно здешний климат идеально подходит для создания этого чудо-продукта. Сыр Пармезан получают в результате переработки коровьего молока средней жирности, без добавления консервантов. Период его созревания длится от 1 до 3 лет. Пармезан имеет массу особенностей, благодаря которым и завоевал звание самого популярного итальянского сыра. Он может похвастаться низким содержанием жира и лактозы. Пармезан является продуктом высокого качества и носит маркировку DOP, это означает, что любой похожий продукт, произведенный в другом регионе Италии, не может носить название «Parmigiano Reggiano».

Мягкие сыры

Моцарелла, без сомнения, должна занимать одно из первых мест в списке самых популярных итальянских сыров. Изначально настоящая моцарелла изготавливалась из молока буйволиц, а в последующем ее стали производить из коровьего молока. Ее родиной считается регион Кампания. Буйволиная моцарелла белого цвета и имеет очень нежную текстуру, и в отличие от коровьей намного сочней и жирней. Главное отличие Моцареллы от других популярных итальянских сыров – это круглая форма, но некоторые производители делают ее в виде косички. При нагревании моцарелла, произведенная из коровьего молока, очень хорошо плавится, поэтому именно ее используют для приготовления настоящей итальянской пиццы.

Скаморца – еще один популярный итальянский сыр, который является типичным для южной части страны. Его широко используют в кулинарии для приготовления пасты, салатов и закусок. Преимущественно Скаморцу производят из молока коров, редкостью является буйволиная Скаморца. Внешний вид готового продукта похож на грушу, поэтому спутать ее с другими сырами очень сложно. Существует два вида Скаморцы: белая и копченая. Хранить ее следует в холодильнике, завернув в чистую ткань, срок годности копченой Скаморцы может достигать 20 дней. Вкус сыра достаточно нейтрален, поэтому Скаморца пользуется большой популярностью среди итальянцев.

Голубые сыры

Горгонзола. Голубой сыр так же, как и предыдущие, защищен знаком качества DOP. Производят его из коровьего непастеризованного молока. Главной особенностью этого сыра, конечно же, является плесень, а именно грибковая культура Penicillium, которая придает сыру мраморность. Формуют Горгонзолу в цилиндрические формы весом 6–13 килограмм. Верхнюю оболочку (корку) не употребляют в пищу. Благодаря плесени Горгонзола имеет специфический вкус и запах, что, в свою очередь, придает особую изюминку блюдам, в которых ее используют. Лучшие повара Италии используют Горгонзолу в разработке различных рецептов – соусов для макарон, ризотто и даже десертов.

Франция

Сыры – это гордость Франции. Они известны по всему миру, так как обладают непревзойденным вкусом и ароматом.

На сегодняшний день во Франции производится более 500 видов этого молочного продукта. Причем каждый из них уникален в своем роде. Французские сыры могут быть мягкими или твердыми, молодыми или выдержанными, покрытыми твердой корочкой или плесенью, из молока коз или коров.

Твердые сыры

Конте. Твердый французский сыр. Крупные головки твердого сыра в виде большого колеса, барабана или цилиндра встречаются практически во всех странах, где развито сыроделие. Как правило, их изготовляют из козьего, овечьего или коровьего молока. Корка такого продукта может быть как блестящей и гладкой, так и шероховатой. По мере вызревания аромат и вкус твердых сыров приобретают сложный характер. Более того, продукт с очень большим сроком зрелости становится зернистым и даже хрустким. Это деликатес французской кухни. Производится он в регионе Франш-Конте, что находится на востоке страны. После изготовления многие фермеры отправляют этот сыр на выдержку в крупные молочные компании. В подвалах он вызревают на протяжении двух лет.

Полумягкие сыры

Такие виды сыров достаточно сильно отличаются друг от друга по консистенции и внешне. Их разделяют на две группы. Сыры с сухой коркой, медленно вызревающие: их консистенция варьируется от упругой с нежно-ореховым сладким вкусом и тонкой корочкой до твердых тянучих с острым цветочным вкусом и «кожаной» коркой. Сыры с липкой оранжевой коркой: у них довольно мягкая консистенция. Вкус такого продукта острый и

пикантный, с нотками дыма.

Ярким представителем полумягких сыров является *Гаперон*. Он производится в Оверни из коровьего молока. Небольшая полусферическая головка этого продукта весит примерно 400 г. Гаперон обладает эластичной мякотью и сухой жесткой коркой. В процессе изготовления к нему добавляют перец и чеснок, которые придают продукту яркий вкус. Ввиду того что для вызревания сыр подвешивают у огня, он приобретает отчетливые нотки дыма.

Голубые сыры

Рокфор. Наиболее яркий представитель голубых сыров. Его родиной выступают Южные Пиренеи. В их в пещерах он и вызревает.

Согласно легенде, данный продукт появился примерно две тысячи лет тому назад. Увлекшись своей возлюбленной, пастушок оставил свой обед в виде ломтика хлеба и куска сыра в пещере. О нем он вспомнил лишь через несколько дней. Вернувшись, пастух обнаружил, что внутри сыра появилась зеленоватая плесень.

В настоящее время Рокфор изготавливается объемом более 18 тысяч тонн в год и экспортируется практически во все страны мира. Ломтики это сыра употребляют вместе с хлебом, добавляют в соусы, посыпают им салаты и пасту. Как правило, к нему подают сотерн или портвейн. Нередко к нему преподносят и десертные вина. Их сладковатый вкус скрывает резкий и соленый привкус сыра, в результате чего на передний план выходит аромат овечьего молока.

Швейцария

Для иностранца Швейцария держится на трех китах-ассоциациях – часы, шоколад и сыр, которые здесь превосходного качества. В отличие от Франции, которая славится своими мягкими сырами, Швейцария известна во всём мире как страна-производитель твёрдых и экстратвёрдых сортов.

Твердые сыры

Грюйер. Самый известный сыр из Швейцарии – твёрдый, с пикантным вкусом и ореховым ароматом. Во Франции также производится свой собственный «французский грюйер», который от гладкого и равномерного швейцарского отличается наличием дырок.

Аппенцеллер. Твёрдый варёный сыр из коровьего молока с гладкой мякотью. Первые упоминания об этом сыре относятся к XIII веку. Сыр пропитан сидром или белым вином, также в процессе созревания его обрабатывают травами и специями, которые придают ему особый вкус и аромат.

Полутвердые сыры

Раклет. Полутвёрдый сыр с маслянистой мякотью с приятным молочно-сливочным вкусом и ароматом. Этот сорт сыра послужил основой для блюда с одноимённым названием. Раклет растапливается в специальной печке, а расплавленную массу аккуратно соскребают ножом на тарелку и подают с картофелем в мундире.

Эмменталь. Полутвёрдый сыр из коровьего молока с крупными дырками. Своё название заимствует от долины реки Эмме, где его начали производить. Отличается сладковатым вкусом и прекрасно подходит для приготовления фондю в сочетании с Грюйером.

Экстратвердые сыры

Хобельказе. Экстратвёрдый сыр, который обрёл своё узнаваемое лицо в гастрономии благодаря тому, что подают его свёрнутым в трубочку. Это сыр ручного производства, который изготавливается только в швейцарском кантоне Берн.

Индия

Традиционно в Индии делали только мягкие сыры и ели их сразу, так как в жарком климате сохранить продукты нереально. В разных областях Индии эти домашние сыры имеют разные названия, а самый известный – панир.

Панир – это домашний сыр, практически домашний творог из свежесквашенного молока, который полежал под грузом и слегка утрамбовался. А сыр чена под грузом не лежит, а просто висит в мешочке полчаса-час, он более рыхлый.

В остальных местах Индии делают сладкие джалеби из рисовой муки, а в Ориссе придумали как вариант чхена джалеби, когда спиральки делают из сыра чена. Вообще, в этом штате много рецептов с этим сыром. Например, чхенагаджа – из сыра чена и манной крупы делают шарики, обжаривают во фритюре и поливают сахарным сиропом. Чхена пода – сладкий пирог из сыра чена, изюма и орехов кешью; его обычно готовят на праздники. Калаканд делают из сгущенного молока и сыра чена с фисташками или миндалем. Кхирсагар – шарики из сыра чена, пропитанные в сгущенном ароматизированном молоке.

Орисский панир известен своим сливочным вкусом и высокой жирностью. Из него готовят сладости, добавляют в рис и овощи в виде маленьких обжаренных кубиков.

Расабали готовят в основном только в Ориссе. Обжаренные во фритюре шарики из панира пропитывают в уваренном сладком молоке, ароматизированном кардамоном и шафраном.

В Западной Бенгалии сладости в основном готовят из панира, а также используют молоко, пшеничную, рисовую и бобовую муку. Сандеш делают из сыра чена, ароматизированного шафраном и кардамоном, и украшают кокосовой стружкой, фисташками или изюмом. Если это блюдо делают из панира с рисовой мукой, то это уже корапак.

В Пенджабе панир и сладкий перец нарезают кубиками и обжаривают, подают в остром томатном соусе – это кадхайпанир. Если же кубики панира подают в пряном молочно-сливочном соусе, то это шахи панир. Очень популярно вегетарианское овощное карри навратан корма из девяти видов овощей с паниром.

В Раджастане делают макки панир пакора – жареные шарики из панира, нутовой муки, кукурузы и специй.

В Уттар-Прадеше тоже делают навратан корма из девяти видов овощей с паниром и орехами. Панир используют и как основной компонент блюда. Кубики панира могут заливать разными соусами, и пряным (это палак панир), и молочно-сливочным (это шахи панир).

Традиционные керальские сладости готовят из молока, риса, панира и бобовой муки, добавляя орешки, кокосовую стружку, сухофрукты и ароматизируя их кардамоном, шафраном и розовой водой.

Средняя Азия

Самый известный сыр кочевников Средней Азии – это курт (он же курут, корот, хурут, гурт, корт; с тюркского «коро» означает «сухой», «высушенный»). Он представляет собой нечто среднее между соленым сушеным творогом и твердым молодым сыром в форме шариков разной величины. Курт известен уже много веков, так сохраняли молочные продукты в жарком климате, когда торговые караваны отправлялись в долгий путь, а скотоводы с ранней весны и до поздней осени уходили далеко от дома пасти стада. Именно подобным образом появились такие кулинарные изделия, которые долго не портились и оставались вкусными (баурсаки, козинаки, курт и т. п.).

В Узбекистане курт делают из сюзьмы (кисломолочный творожный продукт, процеженное створоженное молоко) и соли. Концентрация соли в курте может быть абсолютно разной: от чуть солоноватого до очень соленого. Курт также может быть с различными добавками: с базиликом (райхоном), красным перцем, мятой и прочими специями.

Курт прост в приготовлении, очень долго сохраняет свои питательные и вкусовые качества. Он не портится в дороге, ему не страшны перепады температур и не нужен холодильник, он

легкий и занимает мало места. В свежем виде курт более мягкий, рассыпчатый, со временем он твердеет. Курт может храниться до 7–8 лет. При долгом хранении влага из курта испаряется, поверхность шарика покрывается высохшей солью, но полезные свойства остаются.

Курт позволяет легче переносить жару, прекрасно утоляет не только голод, но и жажду, сохраняя влагу в организме (соль задерживает жидкость).

С куртом можно сварить густой питательный суп, его можно съесть с хлебом, можно добавить в салат вместо брынзы и соли, растворить в минералке и получить освежающий напиток (практически тан).

Курт легкоусвояемый, поскольку представляет собой концентрат из натурального молока с естественным консервантом – солью. По калорийности и составу курт почти равноценен мясу. Один шарик курта диаметром 1 см равнозначен 100 мл молока. Калорийность курта – 260 ккал в 100 г.

Курт нельзя хранить в целлофановом пакете, лучше всего – в холщовом мешочке, подвешенном для лучшего проветривания, ну или в бумажном пакете.